Indo & Vindo
A Revista do Rodoviário

FETRANSPOR
Mobilidade com Qualidade

Número 19 - Agosto / Setembro 2014

Um clube para chamar de seu

Clube do Rodoviário garante descontos de até 50% em produtos e serviços que vão de eletrodomésticos a cursos universitários

CONCURSO CULTURAL

FLASH MUSICAL

Fotografe o que traduz a emoção de uma música e concorra a vários prêmios.

PRÊMIOS

2° lugar

Dock Station

1° lugar

Apple Iphone

3° lugar

Apple Ipod

*imagens meramente ilustrativas.

Para enviar a sua fotografia, acesse o link abaixo e siga as orientações descritas no site. Participe.

www.mobilidadesonora.com.br/concurso

Confira também a programação do Mobilidade Sonora 2014. São diversas ações repletas de boa música e diversão garantida.

www.mobilidadesonora.com.br

FETRANSPOR SOCIAL
Todos no caminho para o futuro.

EDITORIAL

Suas histórias

Mirian Fichtner

Há profissões em que as pessoas trabalham entre as paredes de um escritório, outras em que os profissionais vão às ruas. Algumas provocam certo isolamento, outras criam oportunidades de se conhecer gente, de lidar com as naturais diferenças de classe social, de comportamentos, de credos e raças. Todas elas são fontes de aprendizado. Ser rodoviário, no entanto, traz o diferencial de juntar, ao aprimoramento técnico, o existencial. Ensina a viver melhor, a se lapidar o lado humano, tanto ou mais que o profissional.

As histórias enviadas no último concurso da **Indo & Vindo** ("Um dia de rodoviário") mostraram isso. Foram um manancial de emoções, de sabedoria de vida, de lições de solidariedade, humildade, bom humor, alegria de viver, respeito pelo ser humano. Os que as leram sentiram-se arrebatados pelas vivências de pessoas comuns, que experimentam cotidianamente oportunidades de exercerem papéis os mais diversos nas vidas de outras pessoas, conhecidas ou não. Não se trata apenas de transportar gente, mas de lidar com gente. E é isso que você, Rodoviário, faz todos os dias.

SUMÁRIO

4 **CARTAS DO LEITOR**
Leitores dão opinião sobre a **Indo & Vindo**

5 **VOCÊ MERECE**
Rodoviários são elogiados por clientes

9 **PELO SETOR**
Rodoviário Cidadão, Código de Conduta, BRT Transcarioca e muito mais

16 **PERFIL**
Conheça quem são os rodoviários Valdeir Soares da Costa e Ana Paula Baima

19 **CULTURA E ENTRETENIMENTO**
As maravilhas do bairro imperial

23 **NA PONTA DA LÍNGUA**
Gírias antigas, que não "colam" mais

24 **NA ESTRADA**
Pernambuco: ô xente, que lugar arretado!

28 **CAPA**
Fetranspor lança Clube de Vantagens do Rodoviário

34 **EDUCAÇÃO EM FOCO**
UCT: dicas e agenda de cursos e eventos

38 **CONCURSO CULTURAL**
Concurso "Um dia de rodoviário": histórias para rir e chorar

43 **CUIDE-SE**
Envelhecer com saúde

46 **NO PONTO**
Pacotinhos de sabor

48 **RIOCARD EXPLICA**
Regras comuns a todos os cartões e sistema biométrico em Niterói

50 **INTERVALO**
Palavras cruzadas, piadas e jogo dos 7 erros

Uma publicação:

FETRANSPOR
Federação das Empresas de Transportes de Passageiros do Estado do Rio de Janeiro

Rua da Assembleia, 10/39º andar
Centro – Rio de Janeiro – RJ
CEP: 20011-901

0800 886 1000
www.revistaindoevindo.com.br

Presidente do Conselho de Administração:
José Carlos Reis Lavouras

Presidente da Fetranspor:
Lélis Marcos Teixeira

Diretoria de Marketing e Comunicação:
Paulo Fraga

Gerente de Comunicação e Eventos:
Verônica Abdalla
(21) 3221-6300

Editora: Tânia Mara Gouveia Leite
Chefe de Redação: Roselene Alves
Redação: Fred Pacífico, Juliana Marques, Renato Siqueira, Roselene Alves e Marilza Bigio
Fotografia: Arthur Moura e Jorge dos Santos
Revisão: Patrícia Gonçalves
Projeto Gráfico: Yuri Bigio
Publicidade: Verônica Lima - (21) 2253-3879
publicidade@arquimedesedicoes.com.br
Editoração: www.ArquimedesEdicoes.com.br

Fale Conosco

Fale com a **Indo & Vindo** acessando o site www.revistaindoevindo.com.br. Você pode enviar elogios, sugestões e reclamações, através de *chat*, do Fale Conosco ou pelo telefone 0800 886 1000.

"Gostaria de agradecer o convite para a premiação. Me senti muito feliz por ter meu trabalho reconhecido. E, com certeza, foi um gás para continuar com o bom trabalho. Obrigado"

Michel Carlos de Andrade Constantino, da Expresso Real Rio

Resposta: Nós é que agradecemos por sua participação. As promoções e os concursos da Revista têm justamente o objetivo de revelar talentos como o seu, e os eventos de premiação têm sido fundamentais para aproximar a equipe de produção e os leitores da **Indo & Vindo**. Continue nos prestigiando.

"Fiquei feliz e satisfeito em receber a Revista **Indo & Vindo**"

Jorge Gomes

Resposta: Que bom que gostou. Ela é feita com muito carinho e destinada a todos os rodoviários do Estado do Rio de Janeiro.

ERRATA

Na edição passada, na seção "Concurso Cultural", divulgamos um quadro com os nomes dos vencedores do concurso "Mensagem para a Seleção", bem como das empresas em que trabalham. Erramos ao informar o nome das empresas associadas ao Setranspetro, dos rodoviários Diogo Baltar da Silveira e Marcelo de Oliveira Silva. O nome correto da operadora onde ambos atuam é TURB – Transporte Urbano.

Leitor sugere que a **Indo & Vindo** publique matéria sobre os "busólogos", admiradores de ônibus que colecionam fotos de veículos antigos e novos e conhecem a fundo suas características, como chassis, carroceria, etc.

Luan Pereira do Nascimento

Resposta: Obrigada pela sugestão. Já estamos pensando em incluir na pauta para uma edição futura. O assunto, sem dúvida, é fascinante.

Clientes destacam atitudes exemplares de rodoviários

Confira os elogios recebidos por alguns rodoviários do Estado do Rio de Janeiro, através da Central de Relacionamento com o Cliente (CRC), da Fetranspor – pelo telefone 0800 886 1000, por *chat*, e-mail, pelas redes sociais ou por intermédio dos canais de parceiros da CRC. Vale a pena dividir com todos os leitores da **Indo & Vindo** esses exemplos de profissionais que estão encantando os clientes.

Motorista Anderson Santana Ribeiro e cobrador Patrick Nogueira Marins, da Viação Pendotiba, na linha 37 (Largo da Batalha – Centro)

Passageiro elogia postura de ambos pelo atendimento. O cliente é deficiente visual e conta que perguntou ao motorista o itinerário da linha, e o condutor lhe respondeu com muita educação e paciência. Já o cobrador, muito gentil, o auxiliou no embarque e providenciou um lugar para que sentasse.

Cobrador Hudsom, da Expresso Real Rio, na linha 738P (Ilha da Madeira – Campo Grande)

Cliente elogia postura do cobrador, que foi muito educado e solícito com os passageiros.

Cobradora Sebastiana, da Real, na linha 110 (Rodoviária – Jardim de Alah – via Túnel Rebouças – Circular)

Cliente relata que a cobradora é muito gentil com os passageiros e agradece pelo carinho. Nas palavras da cliente: “Um amor de pessoa”.

VOCÊ MERECE

Motorista Ismael Pedro de Lima, da Expresso Pégaso, no BRT TransOeste

Cliente informa que o motorista atendeu-a muito bem, auxiliando-a e sendo gentil durante o embarque.

Motorista Paulinho, da Auto Viação Reginas, na linha Praça XV – Vilar dos Teles

Cliente informa que o motorista foi cordial e prestativo com ela, que é deficiente visual e, muitas vezes, necessita da ajuda das pessoas.

Cobradora Verônica e Motorista José Roberto, da Viação Acari, na linha 254 (Praça XV – Madureira)

Cliente conta que ambos foram muito atenciosos e educados durante toda a viagem.

Cobrador Atílio, da Viação Nossa Senhora das Graças, na linha 125 (Central – Praça General Osório – via Parque do Flamengo – Circular)

Cliente conta que esqueceu a mochila com joias, dinheiro, roupas e documentos dentro do ônibus ao desembarcar, e o cobrador teve o cuidado de pegar a mochila e entrar em contato com ela. A mochila foi devolvida com todos os pertences.

Motorista José Carlos Martins Madureira, da Litoral Rio, na linha 700 (Madureira – Ponte de Marapendi – via Downtown)

Cliente, que é cadeirante, elogia postura do profissional pelo atendimento. Conta que o motorista o auxiliou em todas as etapas do embarque, no veículo que possui rampa de acesso para cadeirantes, recebendo-o muito bem.

Motorista Tarcísio Feliciano, da Util, na linha Ribeirão Pires – Rio de Janeiro

"Venho parabenizar a Util pela excelência no profissionalismo do motorista que nos conduziu na viagem do dia 31 de maio de 2014, de Ribeirão Pires para o Rio de Janeiro. Fiz uma viagem ótima"

Motorista Gil, da Viação Dedo de Deus, na linha 39A (Morro dos Pinheiros – Várzea)

Cliente destaca que o motorista é muito gentil, educado e atencioso, com grávidas, crianças e pessoas idosas, ajudando a embarcar com bolsas pesadas e dirigindo com segurança, "não arrancando bruscamente com o carro". E completa: "É tranquilo e maravilhoso".

Colaboradores Daniel, Iago e Thiago, da Viação Pendotiba

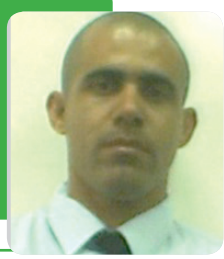
Cliente elogia serviço prestado pelos colaboradores do serviço de atendimento.

Motorista Clelio de Souza Meireles, da Auto Ônibus Alcântara, na linha 25-B (Bandeirante – Alcântara)

"Tantas pessoas passam por nossas vidas e nem ao menos damos importância no dia a dia. O que dizer dos motoristas de ônibus, que têm um trabalho estressante todos os dias. Vocês têm um motorista que é exemplo e eu não poderia deixar de fazer este elogio a ele. Pego todos os dias seu ônibus próximo a minha residência. Chamamos ele de sr. Cléber, mas sabemos que seu verdadeiro nome não é este; é um pouquinho complicado. Por isso, todos o conhecem como "sr. Cléber". O que dizer desse senhor que faz a grande diferença em sua profissão?! Excelente profissional, educado, gentil, simpático, etc. Gostaria que vocês, do Grupo Mauá, reconhecessem esse profissional. Parabéns!!! Sr. Cléber faz a diferença!"

Motorista Rondinele Viegas da Silva, da Viação Nossa Senhora do Amparo, na linha Itaipuaçu – Niterói

Cliente elogia a postura do motorista e conta que observou que, durante toda a viagem, ele parou devidamente para o embarque dos passageiros.



VOCÊ MERECE

Cobrador Ramiro, da São Silvestre, na linha 584 (Cosme Velho – Leblon)

"Gostaria de parabenizar o cobrador Ramiro, da linha 584, pelo excelente trabalho. Eu e minha namorada pegamos o ônibus no qual ele trabalha, no dia 5 de julho de 2014, para irmos de Ipanema ao Jockey Club. Ficamos surpresos com a maneira como o profissional exercia sua profissão: desejando bom-dia a todos os passageiros, indicando referências a cada ponto de parada e ainda se arriscando no inglês (com sucesso, diga-se de passagem). Enfim, é muito bom e raro vermos um profissional encarar sua rotina com tamanha alegria e dedicação. Por isso, gostaria de deixar registrado meu elogio a esse profissional"

Nota da redação:

O cobrador Ramiro já foi matéria aqui na Revista **Indo & Vindo**, na edição 11. O foco foi justamente esse jeito alegre de receber os clientes e o fato de utilizar o básico do inglês para atender turistas, comuns na linha 584, que passa pelo ponto de embarque para o Cristo Redentor.

Motorista Luiz Augusto, da Paranapuan, na linha 328 (Castelo – Bananal)

Cliente diz que o motorista foi gentil ao ajudar uma senhora e sua mãe, idosa, a embarcar e desembarcar do veículo.

Motorista Diego Caleno, da Viação Redentor, na linha 887 (Pechincha – Barra da Tijuca)

Cliente elogia postura e atendimento, destacando que o motorista é muito atencioso e prestativo.

Motorista Aldemir Bezerra Teixeira, da Icaraí Auto Transportes, na linha 13-A (Praça Santa Luzia – Neves)

Cliente elogia postura do motorista e informa que ele conduziu a viagem com segurança, foi muito atencioso com os passageiros, e que todos elogiaram seu atendimento.

Motorista Falcão, da Trel

Cliente elogia atendimento e destaca que o motorista dirige muito bem e é muito educado e atencioso.

Alguns dos profissionais certificados na última formatura, em junho

Rodoviário Cidadão

chega a 20 mil certificados

O Projeto Rodoviário Cidadão, que abriga duas ações educacionais – o Programa Motorista Cidadão, voltado exclusivamente para motoristas de ônibus, e o Formação de Lideranças, dirigido a fiscais, despachantes e inspetores –, já conta com 20 mil profissionais certificados. O projeto reúne conceitos de ética e cidadania e é realizado pela Universidade Corporativa do Transporte (UCT), em parceria com a Fundação Getulio Vargas (FGV).

A última formatura, quando 600 rodoviários foram certificados, foi no dia 10 de junho, no Encontro de Ética & Cidadania no Transporte, no Centro de Convenções Sul América. A cerimônia teve como oradores o motorista Renato dos Santos Silva, da Auto Ônibus Fagundes, representando a turma do Programa Motorista Cidadão, e o despachante Jorge Luís Rocha dos Santos, da Andorinha, pela turma de Formação de Lideranças.

"Aprendemos conteúdos importantes para o desenvolvimento de nossas atividades, possibilitando um melhor relacionamento com nossa equipe, colegas de trabalho e com a população, e tendo sempre em mente que a liderança é um diferencial na qualidade dos nossos serviços", disse Jorge Luis. "Temos que dar o melhor de nós e disseminar o compromisso em fazer o melhor como se fosse para nós mesmos", completou Renato.

Os participantes que concluem todos os módulos e cumprem a frequência exigida fazem prova para obter a certificação, que é entregue durante cerimônia de formatura, realizada duas vezes ao ano. Mais informações sobre o Projeto Rodoviário Cidadão no site www.uct-fetranspor.com.br.

Motoristas cariocas redigiram seu próprio Código de Conduta

Os motoristas de ônibus da cidade do Rio de Janeiro agora possuem um Código de Conduta, cujo foco é a convivência harmônica entre eles, os usuários de ônibus e a população carioca em geral. O documento, escrito pelos próprios profissionais com a orientação de especialistas, foi lançado no dia 10 de junho, no Centro de Convenções Sul América, no Encontro da Ética & Cidadania, promovido pela Fetranspor, por meio de sua Universidade Corporativa do Transporte (UCT). O código é fruto do programa educacional No Ponto Certo, realizado por Rio Ônibus, UCT, prefeitura do Rio e Centro Integrado de Estudos e Programas de Desenvolvimento Sustentável (CIEDS), entre setembro de 2013 e abril de 2014.

"Num país onde, historicamente, a educação nunca foi prioridade, nos deparamos com esta iniciativa, que tem como objetivo educar e auxiliar na construção de um cidadão participativo e consciente de seu papel na sociedade"

André Luiz de Jesus, motorista da Estrela Azul e orador das turmas

No evento de lançamento, o motorista André Luiz de Jesus, da Estrela Azul, orador das turmas, destacou a importância do trabalho realizado e da união dos profissionais durante o processo de desenvolvimento das oficinas e de criação do código. "Num país onde, historicamente, a educação nunca foi prioridade, nos deparamos com esta iniciativa, que tem como objetivo educar e auxiliar na construção de um cidadão participativo e consciente de seu papel na sociedade", afirmou.

O termo de compromisso do código foi assinado por quatro motoristas, que representaram os quatro consórcios de empresas de ônibus da

Representando os motoristas de cada um dos consórcios da cidade do Rio de Janeiro, quatro profissionais assinaram o Código de Conduta. São eles:

Alexandre Francisco da Costa, do Consórcio Intersul, com a psicóloga Lisiane Lopes

Carlos Alberto Lima, do Consórcio Internorte, com a psicóloga Luciana Brum

cidade do Rio. São eles: Alexandre Francisco da Costa, da Real Auto Ônibus, do consórcio Intersul; Carlos Alberto Lima, da Nossa Senhora de Lourdes, pelo consórcio Internorte; Marcelo Agostinho de Mattos, da Transportes Barra, pelo Transcarioca, e Rafael Silva do Nascimento, da Pégaso, pelo consórcio Santa Cruz.

Os dez motoristas que mais se destacaram nas avaliações referentes à prática do conteúdo no dia a dia de trabalho foram agraciados com troféus. São eles: José Luiz Pereira Coelho, da Andorinha; Fernando da Conceição, da Futuro; Carlos Alberto Lima, da Lourdes; Roberto Ferreira Neto, da Matias; Saulo Carneiro de Oliveira, da Penha Rio; Antenor Barbosa Freire, da Premium; Alexandre Francisco da Costa, da Real; Janaína Ferreira de Almeida, da Redentor; Dionísio Batista Barbosa, da Rio Rotas; e Sandra Maria dos Santos, da Vila Real.

Rafael Silva do Nascimento, do Consórcio Santa Cruz, com a psicóloga Ana Cláudia Amorim

Marcelo Agostinho de Matos, do Consórcio Transcarioca, com a psicóloga Ana Paula Tomás de Almeida

Sobre o No Ponto Certo

O programa No Ponto Certo é uma ação educacional voltada para motoristas de ônibus da cidade do Rio de Janeiro e criada para atender ao decreto 37.083, da prefeitura carioca. O programa formou cerca de 11 mil motoristas, que participaram de 55 oficinas educativas, nas quais, além de trocarem experiências que possibilitaram reflexões sobre a prática profissional, redigiram o código, validado em seguida, em outras quatro oficinas, nos dias 2 e 3 de maio, com a participação de 877 motoristas. O conteúdo completo do Código de Conduta dos Motoristas da Cidade do Rio de Janeiro está disponível no site www.nopontocerto.com.

O programa conta ainda com aplicativo para *smartphones* e site, através dos quais a população pode participar emitindo sua opinião sobre os cuidados do motorista com a direção, sua disciplina profissional e atendimento aos passageiros. Também é possível avaliar os serviços por intermédio dos canais tradicionais de ouvidoria, como a CRC, que são monitorados periodicamente. Os resultados servem de base para o programa educacional e para o sistema de reconhecimento das empresas de ônibus da cidade do Rio de Janeiro.

Setransduc premia rodoviários

No dia 22 de julho, foi realizada a premiação dos vencedores do Troféu Setransduc de Qualidade no Desempenho Profissional de 2014, no salão Look Festas, em Duque de Caxias.

O prêmio destaca os melhores rodoviários da base de atuação do sindicato em cinco categorias – Motorista, Cobrador, Operacional, Manutenção e Administrativo –, e contou com a participação de 58 candidatos, profissionais de empresas de ônibus associadas ao Setransduc.

Os primeiros, segundos e terceiros lugares, em cada categoria, receberam, respectivamente, R$ 3.000, R$ 2.000 e R$ 1.000, além de troféu e medalha personalizados. Confira no quadro os vencedores.

Melhores motoristas:

1º lugar: Evanildo Pedro da Silva
Auto Viação Jurema
2º lugar: Gerson do Espírito Santo
Transportes Fábio's
3º lugar: Romário Rubens de Abreu Filho
Transturismo Rei – Trel

Melhores cobradores:

1º lugar: Luciene Rodrigues de Faria Santos
Transportes Fábio's
2º lugar: Devanir Lino Santana
Auto Ônibus Vera Cruz
3º lugar: Ieuda Maria de Vasconcelos
Transportes Fábio's

Melhores profissionais da Operação:

1º lugar: José da Silva Santos
Transturismo Rei –Trel
2º lugar: Itamar José de Sena
Auto Viação Jurema
3º lugar: Carlos Alberto Bento de Souza
Transportes Fábio's

Melhores profissionais da Manutenção:

1º lugar: José Raimundo da Silva Filho
Transturismo Rei – Trel
2º lugar: Marcos Antonio do Carmo
Transportes Fábio's
3º lugar: Cosme Militão da Silva
Auto Viação Jurema

Melhores profissionais da Administração:

1º lugar: João Francisco Lira - Transturismo Rei – Trel
2º lugar: Sheila Moraes da Silva - Auto Viação Jurema
3º lugar: Débora Thais Barbosa Henrique - Transturismo Rei – Trel

TransÔnibus reúne estudantes para comemorar o Dia do Meio Ambiente

Em comemoração ao Dia Mundial do Meio Ambiente, celebrado em 5 de junho, o TransÔnibus realizou uma programação especial em Transitópolis, a minicidade de trânsito onde funciona o Projeto Criança Viva, cujo principal objetivo é fazer da criança um cidadão consciente.

Além da palestra a que assistem sobre educação e cidadania, quatro grupos, formados pelos cerca de 130 estudantes que visitaram a minicidade na semana do meio ambiente, participaram de apresentação sobre cultura de preservação, uso racional dos recursos naturais e coleta seletiva de lixo, ministrada pelo coordenador de projetos ambientais do TransÔnibus, Antônio Reginaldo Cavalcanti, que no encerramento deu um recado para as crianças: “Vocês são o futuro. Por isso, devem cuidar muito bem do meio ambiente”. Os alunos receberam folhetos educativos sobre preservação do meio ambiente e uma muda de planta.

Rio Ônibus lança Concurso de Talentos para rodoviários

Se você é rodoviário, trabalha em alguma empresa de ônibus da cidade do Rio de Janeiro e possui talento na área artística, chegou a hora de mostrar um pouco do seu trabalho. É que o Rio Ônibus acaba de lançar o seu Concurso de Talentos.

Para participar, basta enviar um trabalho artístico representando o tema “Gentileza” (não apenas falando de gentileza no trabalho, mas em diversos momentos de nossa vida). Pode ser música, paródia, vídeo, cena teatral, pintura, poesia, conto ou fotografia. Os melhores trabalhos serão premiados pelo Rio Ônibus.

As inscrições poderão ser realizadas através da página www.rioonibus.com/concursodetalentos2014.

Dilma Rousseff inaugura BRT Transcarioca

A presidente Dilma Rousseff, ao lado do prefeito Eduardo Paes, do governador Luiz Fernando de Souza (Pezão) e do ministro da Aviação, Moreira Franco, participou da cerimônia de inauguração do BRT Transcarioca, realizada no dia 1º de junho, no Aeroporto Internacional do Rio de Janeiro Antônio Carlos Jobim (Galeão). O presidente da Fetranspor, Lélis Teixeira, também esteve presente. Os convidados fizeram parte da comitiva que participou da viagem inaugural até a estação de Madureira, onde uma recepção com trabalhadores da obra e membros da Velha Guarda da Portela e do Império Serrano os esperava.

Antes da última parada, em Madureira, a presidente inaugurou a ponte estaiada prefeito Pereira Passos, com 400 metros de extensão, dentro do BRT Transcarioca, entre a Ilha do Fundão e a entrada da Ilha do Governador. A cerimônia contou com a presença da bateria da União da Ilha do Governador. Já a festa no novo Viaduto Renatinho Partideiro, em Ramos, com 540 metros que passam por cima da linha férrea da Supervia, foi comandada pelo tradicional Cacique de Ramos.

Radiografia do corredor

No total, 47 estações, 39 quilômetros de extensão e 147 veículos farão parte deste corredor, que liga a Barra da Tijuca à Ilha do Governador (Aeroporto). Até o momento 29 estações estão em funcionamento, operando nos seguintes serviços: Galeão – Alvorada (semi-direto); Alvorada – Madureira (expresso); Alvorada – Madureira (parador); Tanque – Alvorada (expresso) e Tanque – Alvorada (parador). Os ônibus do expresso Alvorada – Galeão possuem bagageiros, e todos os bancos são espaçosos, para comportar malas de pequeno e médio porte.

O Transcarioca é o primeiro corredor de alta capacidade a cortar transversalmente a cidade, percorrendo 27 bairros: Barra, Jacarepaguá, Curicica, Cidade de Deus, Taquara, Tanque, Praça Seca, Campinho, Madureira, Cascadura, Engenheiro Leal, Turiaçu, Vaz Lobo, Vicente de Carvalho, Irajá, Vila da Penha, Vila Kosmos, Brás de Pina, Penha Circular, Penha, Olaria, Ramos, Bonsucesso, Complexo do Alemão, Maré, Fundão e Galeão.

Quando todas as suas etapas estiverem concluídas, vai transportar 320 mil passageiros por dia, e reduzirá em 60% o tempo de viagem por ônibus no trecho entre a Barra e o Aeroporto Galeão – do Terminal Alvorada à estação Vicente de Carvalho são aproximadamente 50 minutos, e deste ponto até o Aeroporto, 30 minutos. Fará também integração com a estação de metrô Vicente de Carvalho, estações de trem de Madureira e Penha e com o BRT Transoeste (no Terminal Alvorada). Na última semana de julho, o corredor expresso alcançou a marca de 1 milhão de passageiros transportados desde a inauguração.

Transcarioca adota combustível 100% renovável e livre de enxofre

O BRT Transcarioca já projetou as melhorias ambientais para o período de um ano de operação dos ônibus articulados: CO – 18%; HC – 19%; NOx – 36%; MP – 41%; e CO_2 – 18%. A redução da frota em cerca de 500 ônibus, a utilização de veículos articulados com tecnologia Euro V, bem como a melhoria da velocidade comercial e a diminuição da quilometragem total, são fatores determinantes no corredor expresso para alcançar ganho de eficiência energética e melhorar a qualidade do meio ambiente, a partir da redução total da emissão de poluentes.

No caso do BRT Transoeste, em operação há dois anos, os números já são bastante significativos. A partir de sua operação, foi evitada a emissão de 1.550,22 toneladas de CO_2, o que corresponde a 13% menos de emissões, por ano. Outros percentuais comprovam que o Transoeste tem contribuído para melhorar a qualidade do ar que respiramos: CO (monóxido de carbono) – menos 20%; NOx – menos 22%; NMHC (hidrocarbonetos do tipo não metano) – menos 57%; e MP (material particulado) – menos 66%.

Mas, um novo projeto, intitulado “BRT + verde”, está em andamento e será adotado por um período de seis meses, de forma experimental, no BRT Transcarioca. Trata-se da utilização do ADM100, combustível 100% renovável, feito a partir da cana-de-açúcar e isento de enxofre, principal responsável pela emissão de material particulado (PM) na atmosfera. A iniciativa é fruto de uma parceria entre a Fetranspor, a Prefeitura da cidade, a fabricante Amyris e as distribuidoras Shell-Raízen e Ipiranga. O ADM100 está sendo adotado em seis dos 147 ônibus articulados do corredor. Durante seis meses, esses veículos vão rodar com o combustível ecológico e terão seu desempenho e emissões avaliados por técnicos.

“Vá na paz, vá na fé”

Falando ou cantando, o motorista Valdeir multiplica boa energia

“Poesia, para quem cria, é uma arte”, explica Mineirinho, o poeta. Durante o ensino médio, em 1981, Valdeir Soares da Costa começou a escrever redações de tema livre, como poesia, “forma bastante usada para escrever cartas”, lembra o nosso companheiro, que faz questão de dividir com seus passageiros, leitores e ouvintes o seu bom humor. “Muitos dizem que sou simpático. Na verdade, procuro aproveitar o que a Bíblia ensina: ‘amai-vos uns aos outros’, e procuro sempre atender bem”.

O comportamento deste mineiro de Medina, cidade que deixou há 38 anos, já lhe rendeu diversos certificados de reconhecimento e entrevistas para jornais de Niterói e de São Gonçalo. No setor desde 1997, o motorista da Viação Pendotiba gosta muito do que faz e sente-se feliz em poder mudar o dia das pessoas que passam por ele, com seu dom especial, a comunicação. E também se orgulha de suas composições literárias: “Jeito de ser papa-goiaba”, “África maravilhosa e abençoada”, e por aí vai.

Coração de poeta

Valdeir aprendeu a tocar violão em 2005, e atualmente se dedica a transformar as mais de 50 poesias que escreveu em música, para explorar sua voz elogiada até em estúdio profissional. Todas devidamente registradas em órgãos competentes, cuidado de que não abre mão. Mesmo sem escrever, ele continua produzindo arte no dia a dia, como os cumprimentos que arrancam sorrisos de qualquer um: “Bom-dia, seja bem-vinda. Que bom que você chegou”; “uma boa jornada nas estrelas”; “vá na paz, vá na fé, porque sem paz e sem fé não dá nem para tomar um café”.

> “Muitos dizem que sou simpático. Na verdade, procuro aproveitar o que a Bíblia ensina: ‘amai-vos uns aos outros’, e procuro sempre atender bem”
>
> **Valdeir Soares da Costa, motorista da Viação Pendotiba**

Ele sempre se inspirou no seu conhecimento bíblico e em poetas como Carlos Drummond de Andrade e João Ubaldo Ribeiro, mas não há como deixar de lado a profissão. Em 2003, Valdeir participou da primeira turma do curso de Motorista Cidadão e, em 2007, escreveu a sua preferida: "Motorista Cidadão". Esta já nasceu como música: "Eu a gravei em estúdio, como um verdadeiro artista, cercado de boas produções, com arranjos, solos de guitarra, bateria e backing vocal; foi muito bom".

Por enquanto, a "preciosa" ainda não está disponível na internet, mas Valdeir está pensando em disponibilizá-la em breve, no YouTube. Por isso, deixamos aqui um trecho da música que tanto reflete o cotidiano dos motoristas:

"Motorista Cidadão
É aquele que não deixa ninguém a pé
Transporta problemas sem perder a fé
Pois cada passageiro é passageiro
Cada um com seus problemas vivendo os seus dilemas..."

Uma grande surpresa

Ana Paula: "Nunca passou pela minha cabeça dirigir para a presidente"

Foi na estação Galeão 1 do BRT Transcarioca, no Aeroporto Internacional do Rio de Janeiro – Galeão/Antônio Carlos Jobim, em 1º de junho, dia da viagem inaugural do corredor expresso entre o aeroporto e a Barra da Tijuca, que Ana Paula Baima conheceu a presidente Dilma Rousseff. "Ela fez questão de ir até mim; cumprimentou-me e me deu parabéns; foi muito legal", disse a nossa motorista.

Sua trajetória no setor de transportes começou há quase seis anos, poucos dias depois de deixar um currículo na Viação Redentor, seguindo a sugestão de um amigo e também os passos do pai, motorista de carreta e com quem viajava quando pequena. Passou pela orla, na antiga linha 2113, pelo Centro do Rio, por Jacarepaguá e agora faz parte do time do BRT Transcarioca. "Quando soube que estaríamos no BRT, providenciei rapidamente a minha carteira e iniciei o treinamento. Não fiz parte do primeiro grupo, mas depois consegui entrar e estou neste sistema há quatro meses. Gosto muito do meu trabalho; é aqui que desestresso".

> "A empresa me telefonou e pediu para eu comparecer ao departamento de Recursos Humanos, porque lá havia um repórter que queria falar comigo. Quando ele abordou o assunto, eu me surpreendi; não sabia de nada"
>
> **Ana Paula Baima, motorista do Grupo Redentor**

Dirigir para a presidente

Ana Paula desconhecia totalmente a sua futura (na ocasião) missão: "A empresa me telefonou e pediu para eu comparecer ao departamento de Recursos Humanos, porque lá havia um repórter que queria falar comigo. Quando ele abordou o assunto, eu me surpreendi; não sabia de nada", lembra a rodoviária.

Após a surpresa, vieram os preparativos. A viagem entre o Galeão e Madureira foi ensaiada durante a semana anterior ao evento, inclusive as paradas na ponte estaiada Prefeito Pereira Passos, na Ilha do Governador; no Viaduto Renatinho Partideiro, em Ramos, e na estação Madureira. Antes disso, tal percurso já era familiar para ela, devido às viagens de inspeção realizadas com o prefeito Eduardo Paes. No dia da viagem inaugural, o trajeto foi percorrido por carros da equipe da Presidência da República e por dois articulados, um com a presidente e convidados, e outro exclusivamente para a imprensa, que estacionava nos pontos programados alguns minutos antes da chegada do ônibus da nossa companheira.

Além da **Indo & Vindo**, a Rede Record e a Rede Globo também a procuraram para entrevistas. Entre seus familiares e amigos, Ana Paula ficou conhecida como a "motorista da Dilma", e surgiram muitos curiosos querendo saber um pouco mais. "Eu a achei muito educada e bem legal. Nunca passou pela minha cabeça dirigir para a presidente. Sei que muitos de nós são tão competentes como eu e, por isso, me senti com muita responsabilidade e bastante honrada por ter sido escolhida; e fiz o melhor para mostrar que o BRT tem ótimos profissionais". Que reforço para toda a nossa tropa de elite! Parabéns!

Observatório Nacional

As maravilhas do bairro imperial

Há muito São Cristóvão carrega o peso e as belezas de sua rica história. De residência da família imperial a polo industrial, o bairro abriga vários pontos interessantes, além de ser muito bem localizado, próximo ao Centro e ao Maracanã, e de possuir boas opções de transporte (ônibus, metrô e trem). Um passeio por lá possibilita uma viagem pela história, ciência e cultura de nosso país. Razões de sobra para valer a pena conhecer a região, vejam só:

Quinta da Boa Vista

Cravada no coração do bairro está a Quinta da Boa Vista, um parque municipal, de 560 mil metros quadrados, muito frequentado e querido pelos cariocas. Foi tombado, em 1938, pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan), e sua beleza já encantou, ainda no Brasil Imperial, nobres da coroa portuguesa e o próprio D. João VI. Seus jardins foram projetados, em 1869, pelo paisagista francês Auguste Glaziou. O parque foi, até 1889, residência oficial da família imperial brasileira. É área de lazer de moradores da Zona Norte, que utilizam os jardins para piqueniques e passeios com a família. Existem várias atividades para alegrar os visitantes, que vão desde aluguel de bicicletas, pedalinho no lago, até cama elástica e passeio de trenzinho para as crianças. Mas as diversões não acabam por aí, pois há ainda outras opções dentro do próprio parque.

Quinta da Boa Vista

Museu Nacional

Onde um dia foi a morada da família real encontra-se, atualmente, a Biblioteca da UFRJ e um dos mais importantes museus brasileiros, o Museu Nacional, o maior de história natural e de

Igreja de São Cristóvão

arqueologia da América Latina. O palácio, por si só, é de encher os olhos com sua suntuosidade e beleza. Lá os visitantes conhecem espécies e réplicas de diversos animais, inclusive de dinossauros que já habitaram o país. As exposições estão abertas nas segundas-feiras, das 12h às 17h, e de terça a domingo e nos feriados, de 10h as 17h. O ingresso custa R$ 6,00, e crianças até cinco anos de idade não pagam. (www.museunacional.ufrj.br)

RIOZOO – Fundação Jardim Zoológico da Cidade do Rio de Janeiro

Quase com 70 anos, o Jardim Zoológico do Rio de Janeiro é o mais antigo do Brasil, tendo sido fundado, em 18 de março de 1945, pelo então presidente Getúlio Vargas. Suas belas alamedas, margeadas de palmeiras imperiais, e sua imponente entrada, com portão de arcos e colunas, permitem uma agradável viagem no tempo. O portão foi oferecido como presente de casamento, por um nobre inglês, a D. Pedro I e à imperatriz Leopoldina. A RIOZOO é hoje uma respeitada instituição de pesquisa e educação ambiental, reconhecida no Brasil e no exterior. O acervo do zoológico possui 350 espécies, muitas delas raras e ameaçadas de extinção, dentre aves, répteis, anfíbios e mamíferos. E a coleção de primatas e aves é a maior em exposição no país. O elefante, as girafas, os primatas e os grandes felinos são algumas das preferências entre visitantes. Funciona de terça a domingo, das 9h às 16h30. O ingresso custa R$ 6,00, e crianças até um metro de altura não pagam. (www.rio.rj.gov.br/web/riozoo)

Museu do Primeiro Reinado

UNICIRCO Marcos Frota

Um outro programa bom para família, também no parque da Quinta da Boa Vista, é a Universidade Livre do Circo – UNICIRCO Marcos Frota. Além de ser um centro de formação de profissionais da área durante a semana, apresenta espetáculos nos sábados, domingos e feriados. Programação, datas e horários devem ser consultados pelo telefone (21) 2580-7036. (www.unicirco.org.br)

Saindo da Quinta da Boa Vista, vários outros pontos interessantes podem ser visitados em um passeio pelo bairro:

Museu Militar

Igreja de São Cristóvão

Essa bela igrejinha, construída no século XVII pelos padres jesuítas, deu nome ao bairro de São Cristóvão. Conhecida por Igrejinha, em razão da comparação com outra obra dos jesuítas, da arquitetura e dos componentes originais somente restaram as imagens, as paredes mais espessas, portas e janelas acanhadas e um sino na torre, visto ter sido completamente destruída e restaurada, em 1894, depois de ter sido recuperada, à época de D. Pedro I, a pedido da Marquesa de Santos. Fica na Praça Padre Séve, nº 10.

Museu do Primeiro Reinado

A casa da Marquesa de Santos, que abriga o Museu do Primeiro Reinado, é outro imóvel importante da época do Império. Tombado pelo Iphan, em 1938, o Solar da Marquesa de Santos, antigo Palacete do Caminho Novo, foi construído em 1826, por ordem do imperador D. Pedro I, para Domitila de Castro Canto e Melo, sua amante, que ali residiu por dois anos. Os detalhes do imóvel o consagraram como uma joia da arquitetura e das artes decorativas neoclássicas na cidade. Apesar de ser uma das boas opções da região, o imóvel passa por uma restauração e a previsão é de reabrir no final deste ano. O Solar da Marquesa está localizado na Av. Pedro II, nº 293.

MAST – Museu de Astronomia e Ciências Afins

Desde sua instalação, na sede do antigo Observatório Nacional, em março de 1985, o Museu de Astronomia e Ciências Afins guarda importante acervo bibliográfico, arquivístico, museológico, arquitetônico e paisagístico, ligado à história da atividade científica brasileira. O conjunto arquitetônico e paisagístico do antigo Observatório Nacional é interessante de se conhecer, assim como as coleções de instrumentos. O MAST é uma instituição pública federal voltada à produção do conhecimento científico. Várias atividades gratuitas são oferecidas: exposições, observação do céu em telescópios, visita orientada, biblioteca, palestras e debates, filmes, oficinas, cursos, laboratórios, jogos científicos, planetário inflável, teatro e sala de pesquisa. Aos sábados há programação especial. Está localizado na Rua General Bruce, nº 586. Recomenda-se ver a programação no site e confirmar os horários de visita pelo telefone (21) 3514-5200. (www.mast.br)

Museu Militar Conde de Linhares

O museu existe para preservar e disseminar a memória histórica do Exército Brasileiro. A história dos combatentes é apresentada

Museu de Astronomia e Ciências Afins

por meio de objetos pessoais, condecorações, esculturas e fotografias. Seu acervo expositivo se divide em cinco segmentos, que contam a história da formação, consolidação e modernização do Exército: a evolução dos armamentos, meios de transporte, equipamentos de comunicação, instrumentos de saúde e indumentárias militares usados pelas tropas brasileiras nos campos de batalha. O espaço oferece diversas atividades culturais: exposições de artes plásticas – mostras individuais e coletivas de artistas contemporâneos –; projetos dedicados à música – 5ª na Quinta: Música no Museu; Banda no Coreto; Encontro de Corais –; e Encontro de Veículos Antigos Nacionais. Fica na Av. Pedro II, nº 383. As programações podem ser confirmadas pelos telefones (21) 2589-9581/9734/1683. (www.fortedecopacabana.com/mmcl)

Centro Luiz Gonzaga de Tradições Nordestinas

Totalmente dedicado à cultura nordestina, conhecido como Feira de São Cristóvão, é um dos pontos famosos da cidade. Ali, a cultura nordestina é manifestada através da música, do artesanato típico e da culinária, entre outras coisas. Funciona de terça a domingo. Durante a semana a entrada é franca, de 10h às 18h, e no fim de semana abre sexta às 10h, funcionando direto até domingo, às 21h. Fica no Campo de São Cristóvão, s/n. (www.feiradesaocristovao.org.br)

A região abriga, ainda, uma importante instituição de ensino, o Colégio Pedro II, fundado em 1888. Com todo o histórico que possui, o bairro de São Cristóvão e suas opções de lazer não deixam de se reinventar na cidade. Nos próximos anos, está prevista a criação do Centro Cultural do Funk Carioca, da Cidade do Samba II e de um teatro, além de também haver planos de se construir o Museu da Ditadura Militar, no antigo Gasômetro. Agora diga, vale ou não vale a pena um passeio na região?

Você conhece essas gírias?

A língua falada, apesar de todas as regras da gramática, é sempre muito dinâmica, muda de acordo com as pessoas que a falam, a região em que estas moram, e os modismos de cada época.

As gírias são um exemplo disso. Se, por um lado, utilizá-las com exagero não é muito recomendável, por outro, elas mostram a criatividade do povo. Essas expressões são, muitas vezes, engraçadas. Surgem rapidamente, viram mania e, com o tempo, são esquecidas e substituídas por outras. Cada geração costuma ter as suas. Com toda a certeza, todos os que passaram dos 40 guardam algumas gírias entre as lembranças da juventude, sejam usadas até hoje, ou não. E os jovens, claro, usam as que estão "na crista da onda".

Fomos buscar algumas gírias e jargões antigos e seus significados. Conhecê-los, ou relembrá-los, pode ser uma interessante viagem ao passado. Quem sabe estas expressões lhe lembram de algum parente ou amigo do "tempo do Onça"? Veja abaixo:

Bafafá ..... **briga, confusão**

Barra limpa ..... tudo OK, sem riscos

Barra pesada ..... situação difícil

Bicho ..... amigo

Bode ..... dar bode: dar encrenca, confusão; ficar de bode: ter preguiça

Broto ..... pessoa jovem

Bulhufas ..... nada

Carango ..... **carrão**

Chato de galocha ..... pessoa muito desagradável, cansativa

Chuchu beleza ..... ótimo

De lascar o cano ..... situação muito difícil

Dona boa ..... **mulher bonita, de corpo escultural**

Uva ..... **mulher bonita**

É uma brasa, mora! ..... é muito legal

Estouro ..... algo fora do normal, espetacular

Mandar brasa ..... ir em frente

Morar na situação/na filosofia ..... analisar a situação

Necas de pitibiribas ..... nada mesmo!

Pra frente (ou pra frentex) ..... avançado, moderno, ousado

Sentir o drama ..... perceber qual é a situação

Viajandão ..... desligado da realidade

Pão ..... **homem bonito**

Pernambuco: ô xente, que lugar arretado!

Pernambuco é bonito, hospitaleiro, cheio de atrações turísticas, como vemos nas reportagens de televisão, principalmente na época do carnaval ou de festas juninas. Mas ver e viver nessa terra, passar alguns dias conhecendo suas belezas, ultrapassa todas as nossas expectativas.

É só se deixar levar e descobrir que Recife, Olinda, Porto de Galinhas e Caruaru têm cenários incríveis, deliciosas comidas típicas e uma gente acolhedora, além de ostentarem histórias que fazem parte da história do Brasil.

No século 16, holandeses invadiram essas terras, lutando com os portugueses. Ficaram por lá por dez anos, sob o governo de Maurício de Nassau, que fez muitas benfeitorias em Recife e cidades vizinhas. Além deles, negros vindos da África e índios que chegavam do interior criaram as marcas da mistura cultural que, desde a colonização até hoje, desfilam por Pernambuco, na arquitetura, na culinária e especialmente na batida musical. Deram origem a variados ritmos regionais, como o maracatu, o xote e o baião, que foram misturados e "atualizados" na forma do "manguebeat", na década de 1990.

Recife: a Veneza brasileira

A capital do Estado, Recife, conhecida como "Veneza brasileira", por causa da paisagem cortada por rios, pontes e canais, tem hoje quase 2 milhões de habitantes, e oferece aos visitantes museus, praças, teatros, feiras, festas. Num passeio rápido, pontes, fortes, palácios, monumentos e os rios Capibaribe e Beberibe completam o cenário que inspirou a poesia do maior escritor local, João Cabral de Melo Neto.

Para quem quer sossego, a Ilha de Itamaracá oferece suas ruas sombreadas por cajueiros e mangueiras. É lá que fica o Forte Orange, que conserva a arquitetura original da ocupa-

Foto: Andréa Rêgo Barros / PSB

ção holandesa e é um dos principais pontos turísticos da Ilha. Em frente, destaca-se a deliciosa vista da ilhota Coroa do Avião, um banco de areia com águas cristalinas. Por toda parte, encontram-se quiosques e um ou outro barzinho para relaxar.

Para os fãs de arvorismo, tirolesa, trilhas e cachoeiras, a dica é Bonito, a pouco mais de 130 quilômetros da capital. A turma do ecoturismo pode rumar para a Serra do Catimbau, entre o agreste e o sertão, onde um parque nacional abriga formações rochosas, sítios arqueológicos e cavernas.

Pernambuco tem uma das igrejas mais antigas do Brasil, localizada no município de Igarassu, na Região Metropolitana do Recife. A igreja dedicada a São Cosme e Damião, que data de 1535, faz parte de um centro histórico com 396 metros quadrados tombados pelo Iphan, um dos mais antigos e bem-conservados conjuntos arquitetônicos do Estado.

A capital do Estado, Recife, conhecida como "Veneza brasileira", por causa da paisagem cortada por rios, pontes e canais, tem hoje quase 2 milhões de habitantes, e oferece aos visitantes museus, praças, teatros, feiras, festas. Num passeio rápido, pontes, fortes, palácios, monumentos e os rios Capibaribe e Beberibe completam o cenário que inspirou a poesia do maior escritor local, João Cabral de Melo Neto

A chegada

O principal portão de entrada para o estado de Pernambuco é o aeroporto de Jaboatão dos Guararapes, na cidade vizinha à capital, Recife. Ônibus urbanos que saem de lá levam os turistas até os bairros de Boa Viagem (dez minutos) e Centro (25 minutos). O táxi para a maioria dos hotéis custa, em média, R$ 25. Por terra, a rodoviária, também no município vizinho, é ligada ao Centro por metrô. Quem vai de carro desde Paraíba ou Alagoas acessa a cidade pela BR-101 – em boa parte duplicada dentro do estado. De Recife, é rápido e fácil chegar às cidades turísticas que ficam à sua volta, ou a Fernando de Noronha.

Olinda: Patrimônio Cultural da Humanidade

Para aqueles que estão sempre buscando manifestações culturais, o Sítio Histórico de Olinda é uma atração à parte. Considerada um dos mais importantes conjuntos arquitetônicos do país, Olinda recebeu o título de Patrimônio Cultural da Humanidade, concedido pela Unesco, e de Primeira Capital Brasileira da Cultura. Os antigos casarios e as charmosas ladeiras contribuem para o encanto da cidade.

A maioria conhece Olinda através da TV, na época do carnaval, quando 2 milhões de foliões lotam suas ladeiras, entre bonecos gigantes e dançarinos de frevo. Mas a magia da cidade se mantém ao longo do ano. O conjunto de igrejas barrocas é espetacular, e o casario colonial abriga cafés e ateliês de arte. Ao circular pelo centro histórico, impossível não reparar na sonoridade local, que vai dos tambores do maracatu e do coco às melodias dos grupos de seresteiros. No Alto da Sé, os visitantes podem tirar a clássica foto panorâmica, e ainda provar as tapiocas das barraquinhas.

Foto: Williams Aguiar / Prefeitura de Olinda

No Centro Histórico de Olinda, visite o Convento, famoso pelas paredes azulejadas e pela vista da orla. Depois, siga rumo à Sé, e de lá perca-se pelas ruas Saldanha Marinho, do Amparo e pela Ladeira da Misericórdia, sem se esquecer da esquina dos Quatro Cantos, o epicentro das manifestações carnavalescas, antes de terminar o roteiro na Basílica de São Bento.

A maioria conhece Olinda através da TV, na época do carnaval, quando 2 milhões de foliões lotam suas ladeiras, entre bonecos gigantes e dançarinos de frevo. Mas a magia da cidade se mantém ao longo do ano

Antiga vila de pescadores, Porto de Galinhas, na cidade de Ipojuca, foi durante muito tempo um segredo bem guardado dos ricos e famosos. O fascínio dos brasileiros pela vila vinha de sua principal atração, as piscinas naturais que trouxeram fama ao lugar

Porto de Galinhas: segredo descoberto e desfrutado

Antiga vila de pescadores, Porto de Galinhas, na cidade de Ipojuca, foi durante muito tempo um segredo bem guardado dos ricos e famosos. O fascínio dos brasileiros pela vila vinha de sua principal atração, as piscinas naturais que trouxeram fama ao lugar. Mas o segredo acabou, a vila cresceu, e todos os anos pelo menos 800 mil turistas desembarcam em Porto de Galinhas em busca da gastronomia nordestina e dos passeios de bugue e jangada. Nas ruazinhas de terra do vilarejo, lojas descoladas, ateliês e grifes modernas.

A maioria das pousadinhas e hotéis simples fica no centro da vila. A região é boa por conta da grande oferta de comércio, restaurantes, serviços, transportes públicos e saídas para passeios turísticos. E também para quem curte a noite, dividindo-se entre bares e baladas. Mas, exatamente por isso, não espere muito sossego. Para quem quer mais conforto e praias quase que exclusivas, há resorts e hotéis ao norte, em Muro Alto e Cupe.

Frutos do mar são constantes nos cardápios, mas também se pode provar a saborosa galinha ao molho pardo. Para beliscar, há boas opções de comidinhas, com destaque para os escondidinhos e os caranguejos frescos.

Caruaru: feira e festas juninas lhe deram fama

Luiz Gonzaga é quem fazia a maior propaganda de Caruaru, cantando “De tudo que há no mundo, nela tem pra vender”. A gigantesca feira livre, que se espalha pelo Parque 18 de Maio, é visita obrigatória para quem curte as festas de São João, Santo Antônio e São Pedro (com quadrilhas, bandas de pífano e muita comida típica) e quer dar uma esticadinha para comprar produtos da região.

Se o seu objetivo for fazer compras nos ateliês de Caruaru, seu destino é a Rua Mestre Vitalino, no Alto do Moura, a sete quilômetros de distância do centro. Os preços variam de acordo com as peças. A Feira de Caruaru acontece na Praça 18 de Maio, a seis minutos do Museu do Barro e Forró (Praça Coronel José de Vasconcellos, 100).

A festa de São João, em Caruaru, tem quadrilhas de até 4 mil pessoas, além de várias barracas com comidas típicas da época. A programação começa ainda em maio e vai até o fim de junho. As apresentações das bandas de pífano são um dos pontos altos da festa.

Fetranspor lança

Clube de Vantagens do Rodoviário

Produtos e serviços com descontos de até 50% para rodoviários

Os rodoviários do Estado do Rio de Janeiro ganharam um presente especial no último Dia do Rodoviário, comemorado em 25 de julho. A área de Gestão de Pessoas da Fetranspor lançou o Clube de Vantagens do Rodoviário. Um clube exclusivo, que oferece descontos e vantagens em lojas de produtos eletrônicos e eletrodomésticos, livrarias, papelarias, mercados, cursos, farmácias, óticas, faculdades e muito mais. São cerca de 50 estabelecimentos comerciais, de produtos e serviços dos mais variados, que assinaram convênio com o Clube e, a partir de agora, darão descontos, que podem chegar a 50%, para os rodoviários e seus dependentes.

Entre os parceiros cujos convênios já estão em vigor, destacam-se: Lojas Americanas, Ponto Frio, Submarino, Livraria Saraiva, Electrolux, DPaschoal, Walmart, Faculdades Celso Lisboa e Ricardo Eletro. “A Máquina de Vendas, grupo de varejo da Ricardo Eletro, Ecolchão, Kangoolu, entre outras marcas, acredita na valorização dos rodoviários da Fetranspor por meio do Clube de Vantagens. Por esse motivo, firmamos a parceria, concedendo descontos diferenciados, com o objetivo de nos aproximar ainda mais desse público", afirma Rodolpho Cavadas, diretor de Marketing da Máquina de Vendas Ponto.

"Somos muitos trabalhadores, o que é bastante interessante para o mercado. Por isso, conseguimos convênios com preços baixos e facilidades nos pagamentos"

Ana Rosa - diretora de Gestão de Pessoas

Sonhos realizados

Uma das idealizadoras desse projeto, a consultora Cristiane Paladino, do Centro de Serviços Gestão de Pessoas, da Fetranspor, revela que o Clube de Vantagens do Rodoviário era um sonho antigo da Federação. "Queríamos oferecer ao rodoviário vantagens que representassem de fato o quanto eles são importantes para nós. Batalhamos para ter no Clube somente empresas conceituadas e priorizamos parcerias que pudessem atender a todo o Estado", afirma. De acordo com Paladino, ao economizar na compra de produtos e serviços, o rodoviário e sua família podem dedicar parte de seu orçamento para o lazer. Inclusive, nessa área, há parceiros no Clube de Vantagens.

Paladino explica que o projeto começou a ser desenhado com base nos resultados das pesquisas que a área de Gestão de Pessoas realiza junto aos rodoviários a cada dois anos, e que indicaram alguns dos principais anseios dessa categoria profissional, que conta com 104 mil trabalhadores no Estado do Rio. "Fechamos parcerias que trouxessem valor para os rodoviários e pudessem ajudá-los na realização de seus sonhos, como, por exemplo, cursar uma faculdade ou poder oferecer esta oportunidade aos filhos; construir ou ampliar sua casa e equipá-la com novas televisões, geladeiras, fogões, etc.; ou presentear os filhos com um brinquedo novo ou uma roupa", revela.

"A Máquina de Vendas, grupo de varejo da Ricardo Eletro, Ecolchão, Kangoolu, entre outras marcas, acredita na valorização dos rodoviários da Fetranspor por meio do Clube de Vantagens. Por esse motivo, firmamos a parceria, concedendo descontos diferenciados, com o objetivo de nos aproximar ainda mais desse público"

Rodolpho Cavadas, diretor de Marketing da Máquina de Vendas

"Queríamos oferecer ao rodoviário vantagens que representassem de fato o quanto eles são importantes para nós. Batalhamos para ter no Clube somente empresas conceituadas e priorizamos parcerias que pudessem atender a todo o Estado"

Cristiane Paladino, consultora em Gestão de Pessoas, da Fetranspor

Bom para o mercado

Segundo a diretora de Gestão de Pessoas, Ana Rosa Bonilauri, o projeto nasce com vantagens de valor tanto para o rodoviário como para os parceiros. "Somos muitos trabalhadores, o que é bastante interessante para o mercado. Por isso, conseguimos convênios com preços baixos e facilidades nos pagamentos", afirma. Sob o ponto de vista do rodoviário, Bonilauri destaca aquilo que considera uma "super vantagem": a oportunidade de planejar os gastos consultando os parceiros do Clube. "Lidar com nossas finanças é muito complicado. Às vezes, a necessidade de comprar sem planejar os desembolsos pode causar muitas dores de cabeça na família", completa.

A assessora de Recursos Humanos do Rio Ônibus, Marli Piay, acredita que o projeto tem potencial para crescer muito. "Penso que, por ter sido criado por uma Federação que congrega mais de 200 empresas, com um quantitativo bastante expressivo de funcionários (mais de 100 mil), o Clube tem o poder de atrair parceiros muito importantes e conhecidos de todos nós. Os acordos já em vigor proporcionam descontos muito significativos, como 30% ou até 40%. Creio que a utilização expressiva poderá incrementar ainda mais as parcerias e as vantagens", defende. Para Márcio Barbosa, superintendente do Setrerj, o rodoviário só tem a ganhar com essa novidade: "Grandes organizações já facilitavam para os seus colaboradores uma economia de escala através de iniciativas/interesses de grupos. O Clube fortalece a categoria e gera um poder de compra ainda maior. É efetivamente um presente para o rodoviário".

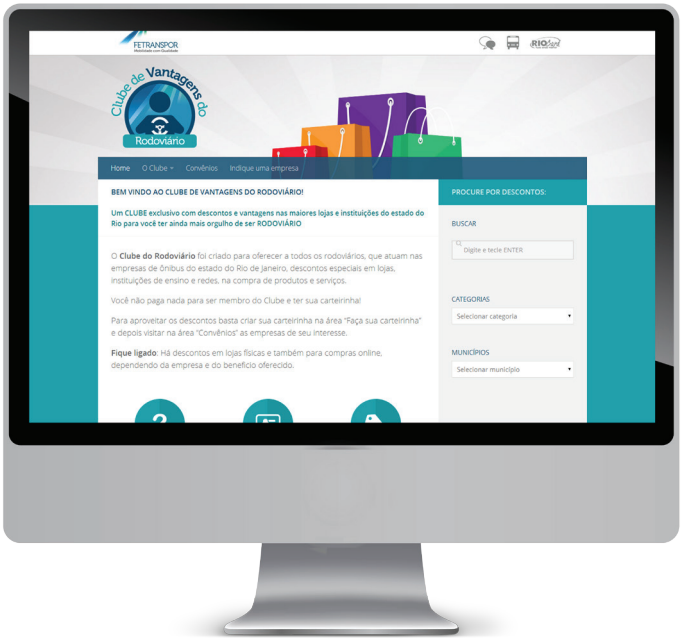
"Penso que, por ter sido criado por uma Federação que congrega mais de 200 empresas, com um quantitativo bastante expressivo de funcionários (mais de 100 mil), o Clube tem o poder de atrair parceiros muito importantes e conhecidos de todos nós"

Marli Piay, assessora de Recursos Humanos do Rio Ônibus

Lista de parceiros e carteirinha direto no site

No site do Clube de Vantagens do Rodoviário (www.clubedorodoviario.com.br), você encontra a relação completa dos parceiros, acessando a página "Convênios". É possível procurar, inclusive, por área de atuação. Ao clicar na janela "Categorias", seis opções – alimentação, educação, lazer, óticas, saúde e varejo – aparecem e, ao selecionar uma delas, são listados os conveniados correspondentes. A ferramenta de busca permite a pesquisa direta pelo nome do estabelecimento. Também aceita por município, a fim de se verificar se determinada loja ou curso parceiro atua na sua cidade. Além disso, o rodoviário pode sugerir empresas para serem parceiras do projeto.

A carteirinha é emitida somente através do site. O rodoviário digita seu nome, CPF e o nome de sua empresa e consegue imprimir, na hora, o documento que lhe proporcionará diversas vantagens em suas negociações comerciais. Segundo a gerente de Mídias Sociais da Fetranspor, Aline Freire, o site foi construído para atender o rodoviário, sendo uma ferramenta para consulta. "Elaboramos um espaço de fácil e rápida navegação, de forma intuitiva, para que eles encontrem as vantagens, os parceiros, entre outras coisas. A ideia é que o site se torne um guia on-line para o rodoviário consultar antes de realizar alguma compra. Vale lembrar que a página pode ser acessada de qualquer *smartphone* ou *tablet*", explica Aline.


FETRANSPOR
Clube de Vantagens do Rodoviário
Home
O Clube
Convênios
Indique uma empresa
BEM VINDO AO CLUBE DE VANTAGENS DO RODOVIÁRIO!
Um CLUBE exclusivo com descontos e vantagens nas maiores lojas e instituições do estado do Rio para você ter ainda mais orgulho de ser RODOVIÁRIO
O Clube do Rodoviário foi criado para oferecer a todos os rodoviários, que atuam nas empresas de ônibus do estado do Rio de Janeiro, descontos especiais em lojas, instituições de ensino e redes, na compra de produtos e serviços.
Você não paga nada para ser membro do Clube e ter sua carteirinha!
Para aproveitar os descontos basta criar sua carteirinha na área "Faça sua carteirinha" e depois visitar na área "Convênios" as empresas de seu interesse.
Fique ligado: Há descontos em lojas físicas e também para compras online, dependendo da empresa e do benefício oferecido.
PROCURE POR DESCONTOS:
BUSCAR
Digite e tecle ENTER
CATEGORIAS
Selecionar categoria
MUNICÍPIOS
Selecionar município

www.clubedorodoviario.com.br

Eles já fazem parte do Clube

Gilberto de Oliveira Martins, da Braso Lisboa, e Michel Carlos de Andrade Constantino, da Real Rio, foram os primeiros a utilizar o Clube de Vantagens do Rodoviário. Antes mesmo do lançamento do Clube e do site entrar no ar, eles e mais 28 rodoviários receberam a carteirinha, em evento de premiação de concurso da **Indo & Vindo**, dia 30 de maio, no auditório do Rio Ônibus. Gilberto, que comprou um par de óculos na Óticas do Povo, conta que economizou R$ 50,00. Questionado sobre o que achou da iniciativa da Fetranspor, ele resume em uma palavra: “maravilhoso”. Para Michel, que ganhou 20% de desconto na aquisição de uma máquina de lavar, na Ricardo Eletro, “é um benefício a mais”.

A opinião destes rodoviários sobre o lançamento do Clube de Vantagens foi revelada por meio de pesquisa, realizada pela equipe da CRC (Central de Relacionamento com o Cliente). Aqueles que responderam ao questionário indicaram lojas que gostariam de ver entre os parceiros do Clube, bem como produtos e serviços que comprariam com desconto, e ainda qual seria a primeira coisa que iriam adquirir com a carteirinha.

Carolina Vidal dos Santos, da Viação Dedo de Deus, adorou a novidade. Ela disse que a primeira compra pelo Clube do Ro-

Alex Rodrigues Pereira, da Rio Ita

Gilberto de Oliveira Martins, da Braso Lisboa

Carolina Vidal dos Santos, da Viação Dedo de Deus

Alexandre Gomes Moreira da Silva, da Transportes Futuro

doviário será um fogão. Alexandre Gomes Moreira da Silva, da Transportes Futuro, revelou que sua primeira aquisição com a carteirinha do Clube será na área de educação, no Centro Universitário Celso Lisboa. "Achei a ideia muito interessante. Precisava disso, de alguém que olhasse pelo rodoviário", afirmou. Alex Rodrigues Pereira, da Rio Ita, também torce para que haja parcerias com cursos de idiomas e de informática. "O melhor é o fato de ser extensivo aos familiares", diz.

Rita de Cassia Ferreira Venutti, da Viação Barra do Piraí

Com obra em casa, Rita de Cassia Ferreira Venutti, da Viação Barra do Piraí, já elegeu como prioridade a compra de material de construção, e espera encontrar convênios do Clube de Vantagens com lojas nessa área. "Também pretendo comprar um *tablet*, mas isso pode esperar", declara. Já Sérgio Ribeiro de Araújo, da Viação Redentor, vai utilizar sua carteirinha para se divertir. Ele afirma que cinema, teatro e todas as opções na área de entretenimento o interessam.

A expectativa de Tiago Ricardo de Souza, da Viação Resendense, é de encontrar dentistas e lojas on-line entre os parceiros do Clube. Já Marcelo da Silva Dias, da Viação A. Matias, espera ter descontos em cursos de idiomas e faculdades, mas pretende comprar uma televisão ou um sofá, na estreia de sua carteirinha. José Luiz, da Rio Ita, gostaria de contar com serviços médicos oferecendo bons descontos. "A ideia é excelente e, como se trata de um projeto recém-lançado, a tendência é melhorar", afirma.

Destaques na UCT

Como todos sabemos, e vivemos, nosso setor vem realizando grandes investimentos voltados para a modernização dos sistemas de gestão e de operação do transporte de passageiros no Estado, bem como para a ampliação de atividades em novas frentes associadas ao negócio. Sem falar nas questões econômicas do País, que nos afetam pelo fato de sermos empresas concessionárias de serviços públicos.

Como parte deste sistema, é natural que a Universidade Corporativa do Transporte reoriente seu trabalho neste segundo semestre do ano.

Nessa reorientação, optamos por trilhar duas abordagens. A primeira consistiu em rever a própria programação de cursos e as parcerias em andamento, resultando na imediata redução dos custos. A segunda corresponde à revisão dos próprios processos de trabalho. Aqui, o percurso é mais longo, mas, com certeza, é por este caminho que conseguiremos resultados sustentáveis.

A colaboração de toda a empresa é fundamental; é o que chamamos de esforço interno para definir prioridades, redesenhar processos e, sobretudo, colocar à disposição os recursos, desde os humanos até os demais. Contudo, existe também a dimensão do esforço externo, ou reforço das alianças externas, que requer o envolvimento dos parceiros com o propósito de que comungam.

De tudo isso, oportunidades incríveis surgem. E, como educadores, como bem sabemos, muitas lições e novas aprendizagens: o ensino a distância; a formação de multiplicadores em cada empresa; e a gestão do conhecimento, que nos permite compartilhar tudo o que aprendemos com quem sabe mais ou com quem tem mais a nos ensinar.

A UCT está aqui, firme em sua missão, e espera servir aos rodoviários e ao setor, que almejam níveis elevados de competência e resultados.

Participe: www.uct-fetranspor.com.br

Fale conosco: contato@uct-fetranspor.com.br

Assista a estes e outros programas no site:
www.uct-fetranspor.com.br

Websérie "Motorista Amigo do Ciclista"

A UCT lança cinco novos vídeos do projeto educacional Motorista Amigo do Ciclista, que estimula os condutores de ônibus a melhorar a sua relação com quem usa a *bike* no dia a dia das cidades. A ideia principal é mostrar que a bicicleta também é um meio de transporte e não precisa ser a vilã na rotina de quem está ao volante. No mês de julho, um evento de conscientização, em parceria com o Setrerj, distribuiu folders e promoveu debate com motoristas, ciclistas e especialistas na área, em Niterói. Os condutores profissionais ainda participaram de uma pedalada pela cidade.

Agenda UCT

5 a 7 NOV

UCT no Etransport

A Universidade Corporativa do Transporte vai marcar presença no 16º Etransport. O Congresso sobre Transporte de Passageiros ocorrerá nos dias 5, 6 e 7 de novembro, no Riocentro. A UCT vai apresentar painéis das áreas de Gestão de Pessoas e Gestão de Qualidade. Fique de olho no início das inscrições! Acesse os sites do evento (www.etransport.com.br) ou da UCT (www.uct-fetranspor.com.br).

31 AGO

Motorista Cidadão

Atenção, motorista: quem já concluiu o curso Motorista Cidadão deve procurar o RH da empresa para fazer a prova e obter a certificação. A data da próxima avaliação do PMC é no dia 31/8. Fique ligado!

2014

Curso de Operação e Manutenção de Ar-Condicionado

Em parceria com o Sest Senat Deodoro e a empresa Spheros, a UCT lança o Curso de Operação e Manutenção de Ar-Condicionado. São três dias de curso, com aulas teóricas e práticas. O pré-requisito é atuar na área ou ter conhecimentos de refrigeração ou elétrica. Verifique as datas da próxima turma e faça sua inscrição no nosso site: www.uct-fetranspor.com.br.

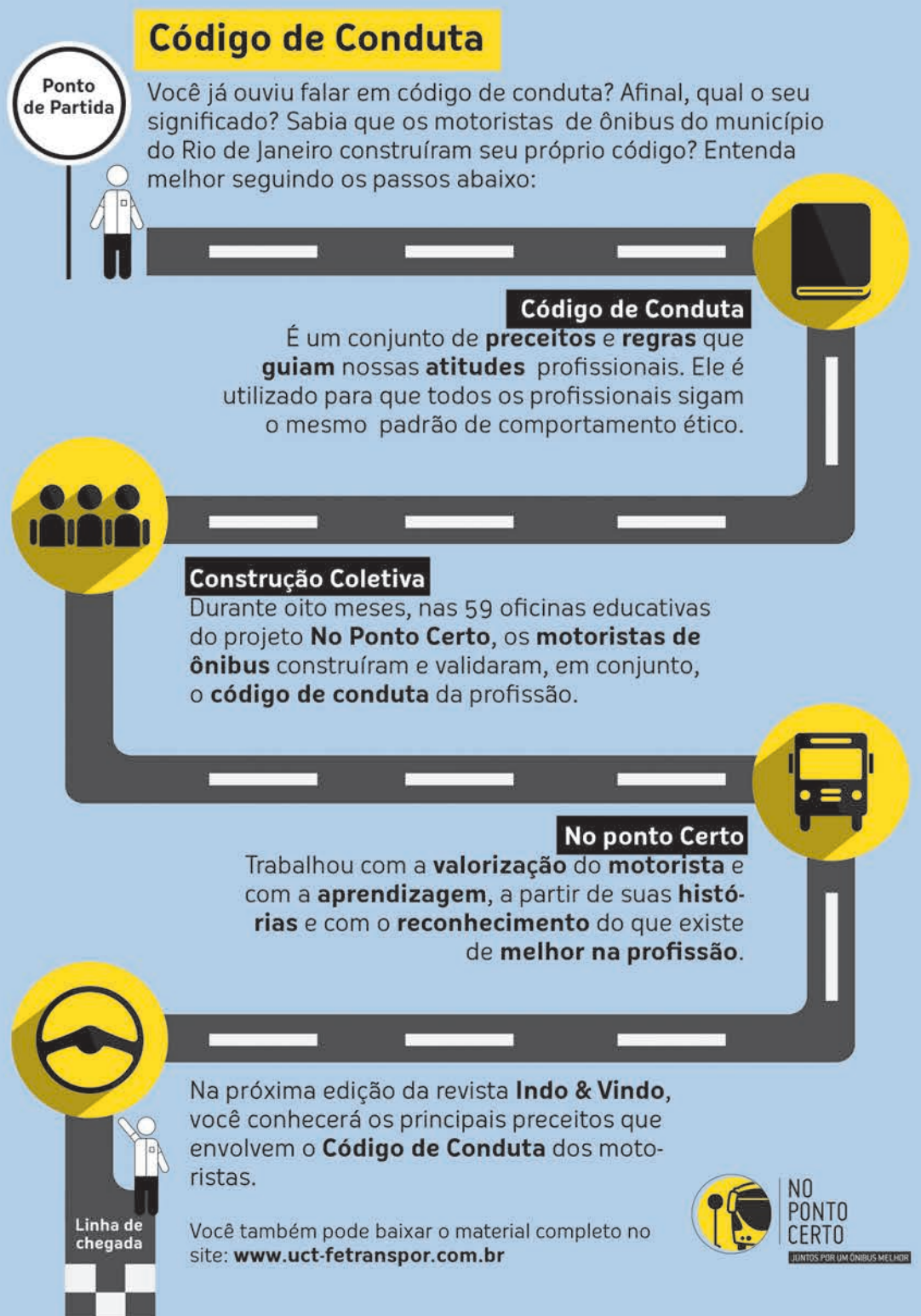
2014

Cursos Gratuitos – Pronatec

O Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego (Pronatec) oferece cursos de qualificação profissional gratuitos aos trabalhadores formais ou informais, autônomos e desempregados. São cursos nas áreas de Logística em Transporte, Operador de Tráfego, Despachante de Ônibus Rodoviário, entre outras. Para saber mais, procure um dos Centros Públicos de Trabalho, Emprego e Renda da sua cidade ou uma unidade do Sest Senat.

No Ponto Certo e Código de Conduta

O No Ponto Certo já lançou o Código de Conduta, elaborado pelos próprios motoristas de ônibus da cidade do Rio de Janeiro, em quase 60 oficinas realizadas durante um ano. Participaram mais de 11 mil condutores profissionais. A partir desta edição da seção UCT, uma série de infográficos vai apresentar um breve panorama do Código de Conduta. Mais um estímulo para ler o documento, não é? Então, acompanhe as próximas edições!


Código de Conduta
Ponto de Partida
Você já ouviu falar em código de conduta? Afinal, qual o seu significado? Sabia que os motoristas de ônibus do município do Rio de Janeiro construíram seu próprio código? Entenda melhor seguindo os passos abaixo:
Código de Conduta
É um conjunto de preceitos e regras que guiam nossas atitudes profissionais. Ele é utilizado para que todos os profissionais sigam o mesmo padrão de comportamento ético.
Construção Coletiva
Durante oito meses, nas 59 oficinas educativas do projeto No Ponto Certo, os motoristas de ônibus construíram e validaram, em conjunto, o código de conduta da profissão.
No ponto Certo
Trabalhou com a valorização do motorista e com a aprendizagem, a partir de suas histórias e com o reconhecimento do que existe de melhor na profissão.
Na próxima edição da revista Indo & Vindo, você conhecerá os principais preceitos que envolvem o Código de Conduta dos motoristas.
Você também pode baixar o material completo no site: www.uct-fetranspor.com.br
Linha de chegada
NO PONTO CERTO
JUNTOS POR UM ÔNIBUS MELHOR

Com a palavra, *Andrea Ramal*

Educar para o voto consciente

Está chegando o acontecimento mais importante e decisivo do ano: as eleições. Com nosso voto, vamos escolher presidente da República, deputados federais, senadores, governadores e deputados estaduais.

Felizmente, o Brasil vive numa democracia, forma de governo em que as lideranças políticas são eleitas pelo povo. Mas não é todo mundo que leva a sério esse momento, jogando fora uma grande oportunidade. Tem gente que vota nulo, escolhe os candidatos só pelo carisma, sem conhecer bem sua história e suas propostas, e até se deixa levar pela opinião dos outros ou pelas propagandas da TV.

Você já pensou como é importante o papel dos pais, na hora de educar seus filhos sobre o voto consciente? Esse é o momento ideal para fazer isso, pois a consciência cidadã começa desde cedo.

Você pode, por exemplo, conversar com seu filho sobre as necessidades mais urgentes da população e compará-las com as propostas dos candidatos; ou explicar a ele os papéis de cada cargo político: o que faz um senador, um deputado? Como podem afetar a nossa vida na prática?

Peça que seu filho imagine: se ele fosse presidente, o que faria? Que projetos poderiam melhorar as desigualdades, o sistema de educação, as condições de saúde no nosso País?

Discuta com ele os discursos e as propostas dos candidatos. Alguns podem ser apenas promessas eleitoreiras. Outros são programas de governo bem estruturados. Tentem, juntos, descobrir as diferenças.

Também vale analisar o histórico dos candidatos. Todos são ficha limpa? Quando exerceram algum cargo, cumpriram um bom papel?

Faça brincadeiras: por exemplo, chame amiguinhos dos seus filhos para organizarem partidos políticos imaginários, e fazerem um debate como aqueles da televisão, entre os candidatos, discutindo soluções possíveis para os problemas da sua escola ou do bairro.

Mas, atenção! Seu papel é incentivar crianças e jovens a formar um pensamento por conta própria. Mesmo quando seu filho tiver uma opinião ou opção contrária àquela em que você acredita, respeite o pensamento dele. Nesses momentos, você deve dar exemplo de tolerância e capacidade de diálogo, que são essenciais para o processo democrático.

Você tem, nesses dias antes da eleição, a oportunidade para ensinar, na prática, a ser um cidadão que vota conscientemente.

Assim, quando seu filho completar a idade para tirar o título de eleitor, certamente terá mais condições de votar bem, ajudando a construir um futuro melhor para o País.

Andrea Ramal é doutora em educação. Atualmente é consultora do "Bom Dia Rio", da Rede Globo, sempre às terças-feiras. Conheça mais em: www.andrearamal.com.br.

Leia outros artigos da colunista publicados na revista.
Acesse www.uct-fetranspor.com.br e clique na seção "Artigos".

Concurso

Um dia de rodoviário

Histórias para rir e chorar

Aqui na **Indo & Vindo** já descobrimos muitos talentos artísticos entre nossos leitores, através de nossos concursos culturais. Já fizemos concurso de frase, de poesia, de fotografia, de desenho infantil, de marchinha de carnaval... Todos foram especiais e mostraram um lado dos rodoviários que muitas pessoas desconhecem. Mas, o último, intitulado "Um dia de rodoviário", foi mais do que especial, foi emocionante.

Neste concurso, os candidatos tinham que contar, em textos curtos, uma história marcante vivida em um dia de trabalho como rodoviário, fosse dentro dos ônibus, nos pontos finais e terminais, ou nas garagens. Recebemos cerca de 80 histórias, que nos emocionaram e nos fizeram ora chorar, ora sorrir, e até gargalhar. Foi bastante difícil escolher as vencedoras.

Ronaldo Ribeiro Lobo, motorista da Viação Vila Rica, conquistou o primeiro lugar, ganhando um iPad Mini, com a história "Ela queria morrer". O segundo lugar, premiado

com um *tablet*, pela história “Segura que vai nascer!!!”, ficou com Carlos Pereira da Silva, que trabalha na área administrativa da Translitorânea Turística. Leonardo da Silva Batista, motorista da Bel Tour Turismo e Transportes, foi o terceiro colocado, ganhando também um *tablet*, com a história “O passageiro Black”.

Confira, no site da **Indo & Vindo** – www.revistaindoevindo.com.br –, as 28 histórias selecionadas e que foram transformadas num livro, entregue a cada um dos autores, junto com um kit de brindes da Fetranspor, no evento de premiação, realizado dia 1º de agosto, no auditório do Rio Ônibus. O livro será enviado também aos sindicatos filiados à Fetranspor e às áreas de Recursos Humanos das 204 empresas associadas em todo o Estado do Rio de Janeiro.

Confira todos os ganhadores:

NOME	EMPRESA
RIO ÔNIBUS	
Luiz Claudio de Paiva	Redentor
Alexandro Francisco da Costa	Real Auto Ônibus
Edenilton da Conceição Santos	Lourdes
Augusto Cesar Cardoso Pires	Auto Viação Jabour
Maurilio Teixeira Mendes Filho	Auto Viação Jabour
SETRANSDUC	
Carlos Alberto Bento de Souza	Transportes Fábios
Comes Oliveira da Costa	Viação Vera Cruz
SETRANSPETRO	
Cacilda Rosa da Silva	Petro Ita Transporte Coletivos de Passageiros
SETRERJ	
Celso Pereira da Silva	**Rio Ita**
Cleber Osmar Valentim	Viação Mauá
José Luiz	Rio Ita
Maria Ligia da Silva Corrêa Medeiros	Rio Ita
Sandro de Souza Coelho	Auto Ônibus Alcântara
SINFRERJ	
Leonardo da Silva Batista	**Bel Tour**
TRANSÔNIBUS	
Ronaldo Ribeiro Lobo	**Nilopolitana**
André de Araujo Martins	Viação Ponte Coberta
Leandro Teixeira de Araujo	Salutran Serviço de Auto Transportes
Laercio Rodrigues da Cruz	Empresa de Transporte Flores
Carlos José da Silva	Viação Ponte Coberta
Juliana Lopes de Abreu de Toledo	Empresa de Transporte Flores
SINDPASS	
Wilson Marinho dos Santos	Viação Sul Fluminense
José Roberto Avelar	Viação Cidade do Aço
Elmo Vieira Miranda	Viação Progresso e Turismo
Michelle Rodrigues de Almeida Carvalho	Viação Cidade do Aço
SETRANSOL	
Luciano dos Reis	Auto Viação Salineira
Ozias Gripp Coelho	Faol - Friburgo Auto Ônibus
Luis José de Sousa	Viação Montes Brancos
Luiz Carlos Adame	Faol - Friburgo Auto Ônibus

Ela queria morrer

Olá, trabalho na empresa Nilopolitana Transportes há dois anos, e faço sempre a última viagem que sai de Nova Iguaçu com destino a Sulacap.

Num desses dias passava por Anchieta, quando, de repente, uma mulher atravessa a rua correndo em direção ao meu carro. Consegui desviar dela em milésimos de segundo, mas não foi o suficiente, pois ela ainda bateu na porta dianteira e caiu no asfalto. Na mesma hora parei o ônibus e fui socorrê-la. A mulher estava deitada, procurei não movê-la e perguntei se me ouvia, ela disse que sim e que eu não deveria ter desviado o ônibus porque ela queria morrer. Fiquei assustado e, depois de alguns minutos, consegui ligar para o seu marido e também para o 192.

Ela continuava deitada. Procurei tranquilizá-la até o momento em que seu marido chegou. Ele me perguntou o que houve e eu lhe expliquei. Ele chegou próximo a ela e ali ficou por aproximadamente cinco minutos. Com calma, a mulher foi se levantando, procurei ajudar, mas ainda meio assustado com tudo o que estava acontecendo. Disse-lhe que já tinha ligado para a ambulância, porém eles disseram que não precisava, abraçaram-se e começaram a chorar.

O marido me agradeceu por ter salvo a vida de sua mulher. Marido e mulher fizeram as pazes, e eu espero que estejam vivendo felizes para sempre, onde quer que estejam.

Ronaldo Ribeiro Lobo
Operação / motorista
Viação Vila Rica

1º

Segura que vai nascer!!!

Tudo aconteceu no ano de 1996, ao final de uma jornada de trabalho. Já era tarde da noite, por volta das 00:20h, quando iniciei a minha última viagem, saindo de São Conrado para o Leblon. A linha, na época, era a 546 (Rocinha).

Ao dar início à viagem, comecei a conversar com o Cláudio, meu cobrador, sobre o dia de trabalho tranquilo que tinha sido o nosso. Subindo a Estrada da Gávea, na Rocinha, indaguei a meu cobrador, novamente: – Estranho, você percebeu como a rua está tão quieta que nem passageiro tem?

Meu cobrador, sorrindo, disse: – Rapaz, eu fico até desconfiado com tanta tranquilidade!

Quando, de repente, numa localidade chamada rua 1, sai um cidadão da viela, desesperado, e pula na frente do ônibus de braços abertos, me pedindo ajuda pois sua esposa estava passando mal. Eu, prontamente, me propus a ajudar, e foi quando eu ouvi meu cobrador, que antes sorria, dizer com palavras de pânico: – Meu Deus !!! Parceiro, olha o tamanho daquela barriga!!!

Foi quando eu vi que toda a família vinha junto tentando ajudar. Após todos embarcarem, o pai falou: – Mete o pé, piloto, que vai nascer!

Aí a grávida começou a gritar: – Vai nascer!

E eu gritava em pânico: – Agora não, deixa eu chegar no Miguel Couto.

E a grávida gritava: – Vai nascer...

O pai gritava: – Tá nascendo...

A sogra gritava, a mãe gritava, as cunhadas gritavam, os irmãos também... Moral da história: pânico total, parecia uma feira. Foi aí que eu, dirigindo, também comecei a gritar com a grávida: – Segura, segura.

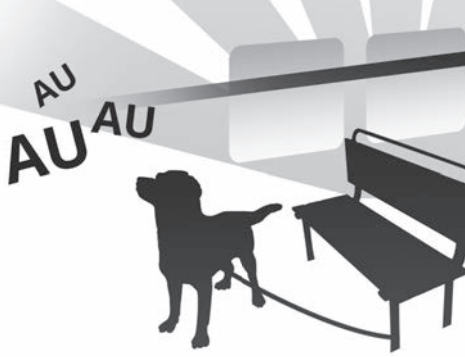
Ela dizia: – Vai nascer.

Eu dizia: – Segura, segura, faz cachorrinho, ha-ha-ha.

No final deu tudo certo, consegui chegar a tempo! Vocês lembram do Cláudio, o meu cobrador? Desmaiadão!

2º Celso Pereira da Silva

Administração
Translitorânea Turística



O passageiro Black

Acordo cedo, lavo meu rosto, todos os dias... visto meu uniforme, saio e paro na padaria... tomo um pingado com pão... vou para a garagem pegar meu busão para começar minha missão...

Antes de ligar o ônibus, paro cinco minutos pra fazer minha oração... Sou um honesto rodoviário, na estrada vivo muitas aventuras... Mas ando sem fazer loucuras... Vou para o ponto inicial, saio de lá já com alguns passageiros e pegando outros no trajeto, mas, na metade do caminho eu escuto uns latidos. Não demora muito, vem um passageiro e fala: – Motorista, acho que tem um cachorro dentro do ônibus.

Eu digo: – Será que está com algum passageiro?

Ele responde: – Acho que não, pois os latidos estão vindo lá de trás. Eu paro o ônibus, vou conferir, e me deparo com o guarda-costas: um vira-lata chamado *Black*, que fica tomando conta da garagem. Todos entramos na maior gargalhada, ainda mais porque tive que continuar a viagem com ele dentro do ônibus. Parei em um posto de gasolina, arrumei um fio velho e amarrei na coleira dele no último banco do ônibus, e prossegui a viagem. Nenhum passageiro conseguiu dormir, pois o *Black* não parava de latir. Quando cheguei ao ponto final o despachante virou a vista de turismo e voltei sem fazer linha, levando o *Black* para a garagem. Levou mais de dois meses para os passageiros esquecerem essa história, pois todos os dias nós lembrávamos e caíamos na gargalhada. Este dia foi inesquecível para mim!!!

Leonardo da Silva Batista

Operação/ motorista

Bel Tour Turismo e Transportes

3º

"O que é ser criança" será tema do próximo concurso

Grave um vídeo, de no máximo 30 segundos, de seu filho, neto, sobrinho, afilhado ou enteado, falando "O que é ser criança". Podem participar crianças de até dez anos. O vídeo pode ser gravado em sua câmera digital, webcam ou celular e ser publicado no Youtube, para envio do link no formulário do concurso. As inscrições estão abertas até o dia 10 de setembro e devem ser feitas apenas através do site www.revistaindoevindo.com.br.

Envelhecer com saúde

Cuidados com o corpo e a mente são a base para o bem-estar na terceira idade

Sim, é um processo natural da vida: o envelhecimento. Após a infância e a adolescência, vem a eterna fase adulta. Resistência física, cérebro, metabolismo (transformações de substâncias químicas dentro do organismo), sentimentos, vontades, tudo muda ao longo dos anos. E mesmo em meio à correria do dia a dia, é preciso cuidar-se para envelhecer da melhor maneira possível. "Desde o nascimento, nosso organismo encontra-se em constante atividade, crescendo, desenvolvendo-se e amadurecendo. Neste processo, existem ganhos e perdas, e até aproximadamente a terceira década de vida, essa balança pesa mais para os ganhos. A partir desse momento, vivenciamos uma espécie de platô fisiológico, seguido de gradual declínio em nossos órgãos e sistemas (ex.: perda de massas óssea e muscular)", explica Tarso Mosci, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG).

De acordo com o nosso médico convidado, a Gerontologia é a ciência que estuda o processo do envelhecimento em todas as suas dimensões (biológica, psicológica e social), e a Geriatria é o ramo da medicina dedicado ao estudo, prevenção e tratamento das doenças e incapacidades que acometem a pessoa idosa. "No Brasil, um indivíduo é considerado idoso se possuir mais de 60 anos. Vale ressaltar que esta divisão é arbitrária, baseada, em parte, em critérios previdenciários e não possui fundamento biológico", diz Mosci.

Não existe uma idade mínima para se procurar um geriatra. "Assim como da adolescência para a fase adulta ocorre a transição do pediatra para o clínico geral, acredito que a mudança para o geriatra deva ocorrer em algum momento entre a quinta e a sexta década de vida. E essa procura pode ser tanto para fins preventivos como para a abordagem e a continuidade dos cuidados já iniciados, que acompanharão o indivíduo na sua velhice".

Preparando-se para a nova fase

A melhor forma de envelhecer bem é cuidar-se sempre. Portanto, algumas práticas, como dormir e alimentar-se bem, não fumar, evitar exagero no consumo de bebidas alcoólicas, praticar atividade física regularmente, manter-se socialmente e, por muitas vezes, profissio-

nalmente ativo, fazem toda a diferença e nunca é tarde para começar.

"Com o avançar da idade há um aumento na prevalência das doenças crônico-degenerativas, como osteoartrite, neoplasias, demências e problemas cardiovasculares. Boa parte destes problemas de saúde pode ser evitada ou ter seus impactos minimizados por meio da adoção de bons hábitos e acompanhamento médico regular", completa o geriatra.

Entre homens e mulheres

A maioria dos idosos tem poucas queixas e possuem poucas doenças, que podem não ser muito específicas, como perda de equilíbrio, fraqueza, desmotivação e falta de apetite. Mosci diz que é papel do médico geriatra tentar identificar as possíveis causas relacionadas às reclamações e abordá-las de maneira ampla e eficaz. Ele explica ainda que "as mulheres estão mais propensas a desenvolver osteoporose (perda de massa óssea) em comparação aos homens, em virtude de uma menor massa óssea adquirida na juventude e perda óssea acelerada no período pós-menopausa, aumentando o risco de fraturas ao longo da terceira idade. Entretanto, é importante lembrar que a osteoporose não é exclusiva das mulheres; os homens podem apresentá-la ao longo da vida".

A diminuição de alguns hormônios também acontece em ambos os casos. Na mulher, quando os ovários cessam sua produção de estrogênios reduzindo a capacidade reprodutiva, entre 45 e 55 anos, os ciclos menstruais e ovulatórios são encerrados, é a fase denominada menopausa. Nos homens, a partir dos 50 anos, inicia-se o processo lento e gradual de redução da produção de testosterona: é a andropausa.

Sintomas como irritabilidade, depressão, ganho de peso e cansaço são comuns nos dois casos. As mulheres sofrem ainda de palpitação, insônia, dores de cabeça, ressecamento vaginal, entre outros. Nos homens, estão associados: perda de memória, atrofia testicular e redução da libido, e o diagnóstico é confirmado também com análises laboratoriais que comprovem a queda de hormônios. Os riscos e benefícios da reposição hormonal feminina devem ser discutidos em cada situação, e o mesmo tipo de tratamento nos homens nem sempre é garantia de resolução de todos os sintomas.

Não se esqueça de que:

- A alimentação tem papel fundamental na promoção de saúde, bem-estar e na prevenção de doenças em todas as idades;
- Idosos devem ter uma dieta balanceada, rica em fibras, proteínas e demais nutrientes;
- As recomendações nutricionais podem variar de acordo com o surgimento de determinados sintomas e/ou problemas de saúde;
- A vacinação é uma valiosa arma para combater determinadas doenças, como gripe, infecções respiratórias (antipneumocócica) e herpes-zóster (HZ) – doença com erupções cutâneas acompanhadas por muita dor, bastante comum em quem já teve catapora, entre outras;
- A prática frequente de exercícios é fundamental para o indivíduo idoso, pois colabora para a manutenção da massa e força musculares, para o equilíbrio e a independência funcional.

Mente sã, corpo são

A expectativa de vida aumentou consideravelmente nos últimos tempos. Tal fato estimulou muitos projetos que visam a oferecer acompanhamento médico e diferentes atividades voltadas para o envelhecimento saudável. A Universidade Estadual do Rio de Janeiro (Uerj), por exemplo, criou, em 1993, a UnATI – Universidade Aberta da Terceira Idade –, para contribuir para a elevação dos níveis de saúde física e mental de pessoas idosas. A instituição oferece cerca de 100 atividades, entre cursos e oficinas, totalmente gratuitas para quem tem mais de 60 anos: as inscrições começam em dezembro, e os cursos mais concorridos podem ter senhas sorteadas. Além disso, são realizados eventos abertos semanalmente, como seminários, fóruns, workshops, palestras, festas temáticas, etc. Também estão inclusos no programa acompanhamentos de saúde bucal e ambulatorial.

> "Com o avançar da idade há um aumento na prevalência das doenças crônico-degenerativas, como osteoartrite, neoplasias, demências e problemas cardiovasculares. Boa parte destes problemas de saúde pode ser evitada ou ter seus impactos minimizados por meio da adoção de bons hábitos e acompanhamento médico regular"
>
> **Tarso Mosci, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG)**

Em Queimados, foi inaugurado pela prefeitura do município, em 3 de julho, o Centro de Esporte e Lazer da Terceira Idade (Celti), com musculação, piscina aquecida para aulas de hidroginástica, salão de jogos, espaço para dança e oficinas de artesanatos, e capacidade para atender aproximadamente 300 pessoas, diariamente, com mais de 50 anos (para moradores do município).

"Em relação ao cérebro, parte da prevenção começa na infância, com bons hábitos nutricionais e boa escolaridade. Devemos continuar nos desenvolvendo intelectualmente ao longo de toda a vida adulta, inclusive na terceira idade. Para tal, dormir bem e manter-se ativo, com exercícios, pode ser útil tanto para a saúde intelectual quanto a emocional. E o controle adequado de algumas doenças, como o diabetes, e dos fatores de risco cardiovasculares pode favorecer o bom envelhecimento do cérebro: "o que é bom para o coração parece também ser bom para o cérebro", exemplifica o médico.

Pacotinhos de sabor

Muitas vezes fazer um prato com aquele visual de restaurante pode ser bem mais simples do que se imagina. Nesta edição vamos apresentar uma técnica que pode ser usada com diferentes ingredientes, capaz de fazer um prato completo com uma apresentação que impressiona, mas muito fácil de montar. E ainda fica pronto rapidinho, além de ser econômico. O truque é arrumar os legumes em rodelas e o filé de peixe ou de frango sobre uma folha de papel alumínio, regar com azeite e caprichar no tempero, e fechar um pacotinho com papel alumínio, levando ao forno para que os ingredientes cozinhem no vapor, criando caldo, o que dá um sabor todo especial à receita.

Pacotinhos de filé de peixe e legumes

Ingredientes

Filé de peixe (linguado, pescada, cação ou o filé de sua preferência)
3 batatas-baroas (pode ser substituído por batata-inglesa, ou batata-doce, ou ainda fazer uma mistura dos 3 tipos)
2 cenouras médias
2 abobrinhas médias
1 pimentão vermelho (pode ser o amarelo ou o verde ou misturar)
8 dentes de alho
4 cebolas roxas (pode ser a cebola comum)
Tomates cereja (ou pedaços de tomate)
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Ervas frescas a gosto (tomilho, alecrim, salsa, coentro)
Azeite de oliva

DICA

Você pode usar neste preparo qualquer legume que desejar: abóbora, chuchu, alho-poró, batata-doce. O importante é montar os pacotinhos com os seus ingredientes favoritos!

Modo de Preparo:

Pique todos legumes em rodelas finas (aproximadamente 5mm). Corte os dentes de alho em pedaços grandes. Tempere os filés de peixe com sal e pimenta-do-reino somente na hora de montar o prato. Corte um pedaço grande de uma folha de papel alumínio e forre uma travessa (o alimínio deve ficar com a parte brilhante em contato com o alimento)

Regue com azeite o fundo da folha. Espalhe as rodelas de legumes formando camadas, em uma área equivalente a um prato. Os pacotinhos serão individuais, então, para cada pessoa, montar um. Forre com a batata, depois as cebolas, cenouras, abobrinhas, intercalando as camadas para ficar bem colorido. Tempere os legumes com sal e um pouco de pimenta-do-reino, regue com bastante azeite.

Coloque o filé de peixe por cima dos legumes, polvilhe com as ervas frescas e os pedaços de alho e regue com azeite).

Feche os pacotinhos formando uma espécie de “cabaninha”, para que haja espaço para o vapor se formar.

Pré-aqueça o forno por 10 minutos e asse os pacotinhos por 30 minutos em temperatura média (200º). Retire e abra os pacotinhos com cuidado para não se queimar com os vapores.

Use uma espátula grande ou espumadeira para tirar o conteúdo por inteiro, como está montado, e transferir para o prato. Regue com o caldo que se forma no fundo do pacotinho para servir.

Com frango também fica muito bom!

Se você preferir, pode usar também o filé de frango para este mesmo preparo. A única diferença é que o frango precisa ser temperado com antecedência para incorporar bem o sabor. Tempere os filés com sal e pimenta-do-reino e esfregue-os bem com uma colher de sopa de azeite. Se quiser, pode acrescentar alho amassado e ervas frescas ao tempero. Depois é só arrumar conforme a receita acima.

Conheça **algumas regras** comuns a todos os cartões RioCard

É importante que todo rodoviário, principalmente motoristas, cobradores, fiscais e despachantes, esteja por dentro das regras de utilização do RioCard para que possa ajudar e orientar seus clientes em alguma possível dificuldade ou dúvida.

Por isso, nesta edição, a seção "RioCard Explica" trouxe algumas regras comuns a todos os cartões. Veja quais são as perguntas mais frequentes dos clientes com relação ao RioCard e esteja preparado para auxiliá-lo:

1. A consulta de saldo entre a utilização de um transporte e outro interfere na integração?
R: Apenas se nessa consulta o cartão for recarregado. Isso acontece porque a recarga realizada atualiza o cartão como sendo a última utilização.

2. Em caso de cancelamento do cartão por motivos de perda, roubo ou avaria será cobrada alguma taxa para a 2ª via?
R: Sim. O valor cobrado é de R$ 21,00 (vinte e um reais) e refere-se ao custo da 2ª via, uma vez que o cliente recebe a primeira sem custo, em regime de comodato. O prazo para o cancelamento físico é de até 48 horas.

3. O que acontece com os créditos do cartão cancelado?
R: O crédito adquirido pela internet ficará disponível na bolsa de crédito do usuário em quatro dias corridos após o cancelamento. Os créditos obtidos na rede de recarga deverão ser solicitados em uma loja RioCard.

4. Como faço para recuperar os créditos do cartão cancelado?
R: Após o cancelamento do cartão e o pagamento do boleto, a 2ª via deverá ser solicitada. Assim que chegar a 2ª via, desbloqueie o cartão no site www.riobilheteunico.com.br. No menu "Pedidos", selecione a opção "Transferência do saldo do cartão cancelado para a segunda via"; marque o usuário desejado; clique em "Avançar"; e em "Encerrar". Depois da confirmação, seus créditos serão liberados no novo cartão em até 48 horas.

5. Em caso de mau funcionamento do cartão, o que devo fazer?
R: Em caso de mau funcionamento procure uma Loja RioCard.

6. Os créditos dos cartões RioCard expiram?
R: Os créditos têm prazo de validade de um ano, a contar da data da compra.

7. O que acontece com o cartão caso fique sem utilização por um período longo?
R: O cartão que ficar mais de 120 dias sem utilização será bloqueado por questões de segurança para o usuário.

8. Como devo proceder para desbloquear o cartão bloqueado por falta de uso?
R: O usuário desse cartão deverá ir a uma das Lojas RioCard para solicitar o desbloqueio e utilizar o cartão normalmente.

9. Bloquear o cartão afeta seu saldo?

R: Não, não afeta. A menos que expire o prazo de validade de um ano.

10. Os cartões solicitados pelo site terão entrega domiciliar?
R: Sim, com o custo adicional da entrega.

11. Se eu esquecer minha senha de acesso ao site, como faço para resgatá-la?
R: Em "Acessar área do comprador", no campo "Esqueci o login ou senha/senha bloqueada", informe CPF/CNPJ/CEI; digite o texto da imagem; e clique em "Enviar".

Obs.: O sistema enviará uma senha provisória para o e-mail cadastrado, que deverá ser utilizada para acesso à área de alteração para a nova senha do comprador. A senha provisória expirará em curto período de tempo, sendo, portanto, necessária sua troca imediata. Você deve utilizar uma combinação de letras, ou letras e números, contendo entre seis e oito dígitos. Confirme a nova senha e clique em "Alterar".

12. Após a chegada dos cartões, como posso desbloqueá-los?

R: No menu "Cartões"; clique em "Desbloquear cartões"; marque a opção "Desbloquear todos"; e em seguida, "Confirmar".

Sistema biométrico chega a Niterói

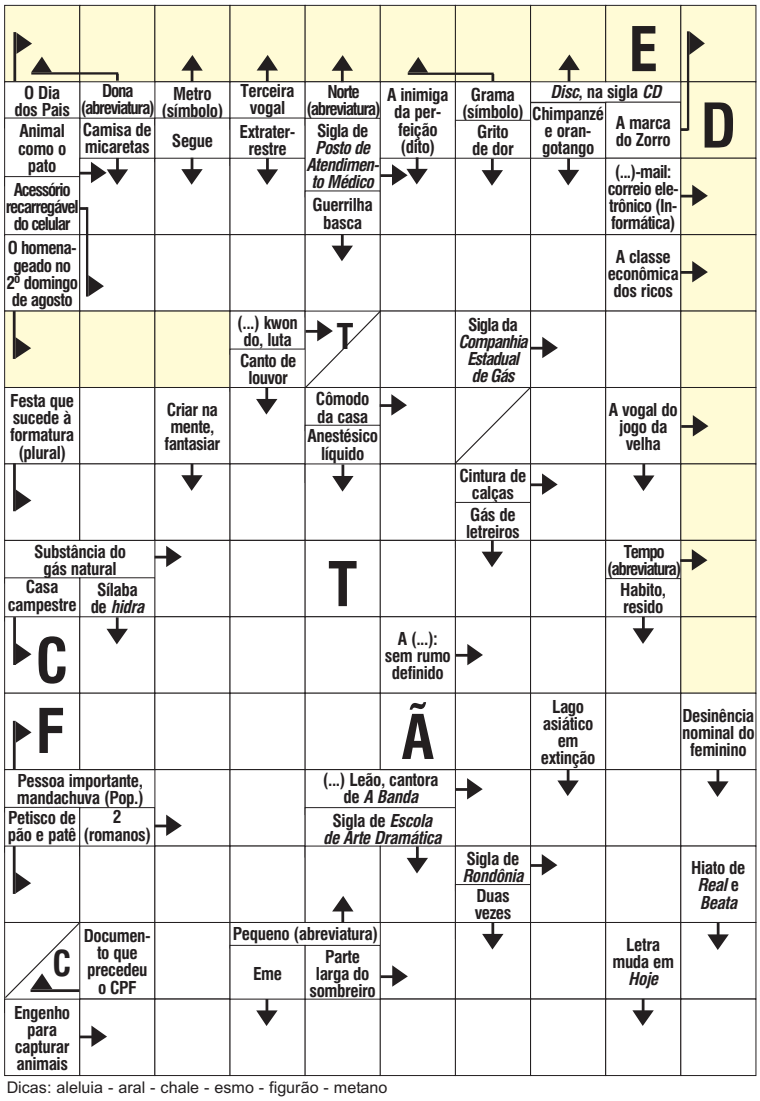
Todos os ônibus de Niterói, São Gonçalo, Maricá e Itaboraí estão utilizando o sistema de biometria no embarque de passageiros que usufruem da gratuidade. O objetivo é garantir que o portador do cartão é, realmente, a pessoa que tem direito ao benefício. Assim, os passageiros registram suas digitais, que são verificadas nos ônibus, após a passagem do cartão.

O finger, equipamento utilizado no interior dos ônibus para leitura biométrica, foi instalado também nos terminais João Goulart (Niterói), Alcântara (São Gonçalo) e Maricá (centro e Itaipuaçu), e em diversos pontos finais de linha. Além disso, funcionários vestidos com colete escrito "Posso Ajudar" embarcam em linhas específicas para orientar os usuários de gratuidade na utilização da novidade. Foram publicados anúncios em jornais, distribuídos panfletos nos terminais e colocados adesivos com o passo a passo, nos ônibus. O site do Setrerj – www.setrerj.org.br – disponibiliza todas as informações necessárias. A RioCard tem como objetivo implantar a biometria nos demais municípios que possuem gratuidade, ampliando as boas práticas para assegurar o direito aos beneficiários.

BIOMETRIA
SUA GRATUIDADE COM UM TOQUE DE SEGURANÇA
Sabemos como é importante o benefício da gratuidade. Por isso, instalamos nos ônibus de nossa cidade um aparelho para fazer a verificação da sua digital. Assim, somente você poderá realizar viagens gratuitas.
Gratuidade, esse direito é só seu.
RIOCard
(21) 4003-3737
www.riocard.com

Jogo dos 7 erros

Cruzadas



Dicas: aleluia - aral - chale - esmo - figurão - metano

Piadas

O pai de Joãozinho ficou indignado com as notas no boletim dele e fala:
- Na minha época notas baixas como estas eram punidas com umas boas palmadas.
Joãozinho, então, responde:
- Legal, pai! Se você ajudar, amanhã a gente pega o professor, então!

***

A professora para o Joãozinho:
- Joãozinho, qual o tempo verbal da frase: “Isso não podia ter acontecido”?
- Preservativo imperfeito, professora?

Respostas

RODOVIÁRIO, VISITE O MAR.

ATÉ O FINAL DE OUTUBRO, A SUA ENTRADA É GRATUITA.

Todos os rodoviários
têm a sua entrada e a de
sua família e amigos gratuitas
no Museu de Arte do Rio até
o final de outubro de 2014.

> De terça a domingo, incluindo feriados,
das 10h às 17h.
> Praça Mauá, 5 - Centro/RJ.
> (21) 3031.2741

www.museudeartedorio.org.br

Vale 1 entrada do rodoviário + 5 entradas para amigos ou familiares para o MAR - Museu de Arte do Rio.

MUSEU DE ARTE DO RIO

*Apresente este vale na bilheteria do MAR para retirar as entradas. [Promoção válida até 31/10/2014]

CONCEPÇÃO E REALIZAÇÃO

PATROCÍNIO MASTER

APOIO

GESTÃO

Concurso

O que é ser criança?

Grave um vídeo, de no máximo 30 segundos, de seu filho, neto, sobrinho, afilhado ou enteado, falando "O que é ser criança". Podem participar crianças de até dez anos. Use sua criatividade e a da criançada para criar uma ideia legal. O vídeo pode ser gravado em sua câmera digital, webcam ou celular e ser publicado no Youtube, para envio do link no formulário do concurso. As inscrições estão abertas até o dia 10 de setembro e devem ser feitas apenas através do site:

www.revistaindoevindo.com.br/premios

Concorra a

1º lugar

1 iPad Mini

2º lugar

1 tablet

3º lugar

1 tablet